

校長室だより

令和5年(2023年)
5月17日発行(No.4)
柏原市立堅上中学校
校長 坂本 篤俊

これからの健康管理について！

新型コロナウイルスが感染症上の分類が5類になって2週間ほどが経ちました。学校でも生徒同士や学校間の交流が増えました。今後も幼中交流等が予定されています。大きな学校行事としては、**校外学習(5/26)**や**修学旅行(6/7~9)**があり、様々な事前学習を行っています。健康管理をしっかりして、出発日を迎えて欲しいところです。大阪や近畿の各地方はこれから梅雨の時期(今年の梅雨明けは7/23頃)に入ります。気温や湿度が高く、雨天の日が比較的多くなるでしょう。台風も発生しやすく、気象警報や土砂災害情報にも注目しましょう。また「**熱中症**」にも注目して、個々が対応できるようになって欲しいです。

学校は、そのような中ですが皆さんの学びを様々な状況を想定して進めます。状況によっては、生徒のみならず一人ひとりの判断が必要な場面もあるでしょう。学校でも幾つかの場面を想定して避難訓練等をします。命を守る行動をお家の方とも共有しましょう。

これからの時期は「**熱中症**」に気をつけましょう。近くに先生や保護者の方々がいな場合も考えられます。熱中症を知って今後の活動に備えましょう。学校ではクーラーをつける機会があります。空気の循環を意識して換気もします。

また、一人ひとりには様々な価値観があります。皆さんはそのような価値観も理解できる大人になってきていると思います。何が正しくて、何が必要かを考えて行動することが大切ですね。検討が必要な場面に遭遇したときは、周囲の方々と協力して、前向きな行動が出来るようにしましょう。

「熱中症」とは、高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れたり、体内の調整機能が壊れるなどして発症する障害のことをいいます。かつては、夏の暑さや炎天下で具合が悪くなったり倒れたりする状態は、日射病などと呼ばれていました。しかし、必ずしも熱がかわ

る灼熱(しゃくねつ)のような状況でなくても発症する恐れがあることから、現在では「**熱中症**」と一括りにして呼ばれるようになりました。

1. 熱中症は予防が大切

熱中症は命にかかわる病気ですが、予防法を知っていれば防ぐことができます。熱中症を防ぐためには、「**暑さを避ける**」「**こまめな水分補給**」「**暑さに備えた体作り**」が大切です。一方で、新型コロナウイルスの感染を防ぐために「**マスクの着用**」「**3密(密集、密接、密閉)を避ける**」といった生活様式を実践することも有効としています。そのような生活様式の中で、熱中症を予防するために次のようなことに気をつけましょう。

(1) 暑さを避けましょう

- 感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。
- 外出時は暑い日や暑い時間帯を避け、無理のない範囲で活動をしましょう。
- 涼しい服装を心がけ、外に出る際は日傘や帽子を活用しましょう。
- 少しでも体調に異変を感じたら、涼しい場所に移動し、水分を補給しましょう。

(2) 適宜マスクをはずしましょう

- 気温や湿度の高い中でのマスクをすると熱中症のリスクが高くなるため注意が必要です。
- マスクを着用しているときは、負荷のかかる作業や運動を避け、適宜マスクをはずして休憩をしましょう。

(3) こまめに水分を補給しましょう

- のどが渇く前に、こまめに水分を補給すること(目安は1日あたり1.2リットル程)。
- たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクや塩あめなどで水分とともに塩分も補給しましょう。

(4) 日ごろから健康管理をしましょう

- 日ごろから体調の異変に敏感になり、健康チェックをしましょう。
- 体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で静養しましょう。

(5) 暑さに備えた体づくりをしましょう

- 暑くなり始めの時期から、適度に運動をしましょう。
- 水分補給は忘れずに、無理のない範囲で行いましょう。
- 「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度の運動を行い、身体が暑さに慣れるようにしましょう。

近年は熱中症で命を落とす方が増えているとい情報もあります。

熱中症の発生にはその日の体調が影響します。朝食を抜いたりした状態で、暑い環境に行くのは避けましょう。風邪などで発熱している人や下痢などで脱水症状（※）の人、小さい子どもや高齢者、肥満の人、心肺機能や腎機能が低下している人などは熱中症を起こしやすいので、暑い場所での運動や作業を考慮する必要があります。

※脱水症状とは、発熱や下痢・おう吐、運動などによる激しい発汗などにより、体内の水分や塩分が大量に失われた状態のことです。脱水症状になると、頭痛やめまい、倦怠感などの症状が現れ、重症になると意識を失うこともあります。

2. 熱中症の症状が現われたら、まずは涼しい場所へ移動する

具体的に熱中症になるとどのような症状が現れるのでしょうか。日本救急医学会（熱中症に関する委員会）では、熱中症の症状を、重症度によってⅠ度からⅢ度までの三つに区分することを推奨しています。熱中症は急速に症状が進行し、重症化しますので、軽症の段階で早めに異常に気づき、応急処置をすることが重要です。

分類	重症度	主な症状
Ⅰ度	軽症 現場での応急処置が可能	めまい・失神、筋肉痛・筋肉の硬直（こむら返り）、大量の発汗
Ⅱ度	中等症 病院への搬送が必要	頭痛・気分の不快・吐き気・おう吐 力が入らない、体がぐったりする（熱疲労、熱痲痺）
Ⅲ度	重症 入院・集中治療の必要	意識がなくなる、けいれん、歩けない、刺激への反応がおかしい、高体温（熱射病）

○熱中症が疑われる人を見かけたとき○

すぐに、風通しのいい日陰やクーラーなどが効いている室内など涼しい場所へ移す。衣服をゆるめたり、体に水をかけたり、また、ぬれタオルをあてて扇いだりするなどして、体から熱を放散させ冷やす。冷たい水を与え、たくさん汗をかいた場合は、スポーツドリンクや塩あめなどにより、塩分も補給する。

自分の力で水分の摂取ができない場合や、意識障害が見られる場合は、症状が重くなっているため、すぐに病院へ搬送する。

以上のことを心がけて日常生活を送りましょう。そして、様々な目的や目標を達成しましょう。

土曜参観を行いました！～参観週間は5/30～6/2です～

5月13日（土）に参観日を行ったところたくさんの方々にお越し頂きました。ありがとうございました。生徒たちの学習の様子は如何でしたか。お家の方で話題にされたかとお思います。当日は、小学校参観もありました。中学校でも情報モラル講習会や9年生には進路説明会をさせて頂きました。お気づきの点や確認事は随時連絡ください。尚、19日（金）にはPTA活動として春の交通安全指導を行います。担当の皆様方には登校時間の早い時間帯ですが、よろしくお願いいたします。

●主な学校行事等について（5月17日現在）

※様々な状況により、急な変更があるかもしれません。
その場合はその都度お知らせします。

- ・中間テスト一週間前、夏服移行期間開始…5月16日（火）～
- ・春の交通安全指導（小中PTA）…5月19日（金）登校時
- ・学校集会…5月22日（月）
- ・中間テスト…5月23日～24日（水）※両日とも給食なし。
- ・避難訓練（土砂）…5月24日（水）
- ・7, 8年校外学習…5月26日（金）劇団四季鑑賞他
- ・実力テスト（9年）…5月26日（金）、生徒議会…5月29日（月）
- ・幼小中なかよし団交流会…6月5日（月）、生徒集会…6月5日（月）、19日（月）
- ・9年修学旅行…6月7日～9日（金）長崎方面
- ・学校集会…6月12日（月）、生徒議会…6月13日（火）
- ・期末テスト一週間前…6月19日（月）、幼中合同体育（9年）…6月22日（木）
- ・期末テスト…6月26日～28日（水）、プール開き…6月30日（金）小学校プール
- ・学校集会…7月3日（月）生徒議会…7月10日（月）
- ・1学期給食最終日…7月14日（金）
- ・1学期末懇談会…7月14日、18日、19日（水）
- ・1学期終業式、集会…7月20日（木）
- ・平和登校日…8月上旬
- ・2学期始業式…9月1日（金）
- ・生徒会サミット…9月中旬
- ・幼小中合同体育大会…10月1日（日）
- ・8年生職業体験学習…事業所にて2学期実施予定

◇学年が中心的に行う行事については、学年から周知させていただきます。

◇保健関係◇→→→検尿2次…5月23日（火）、耳鼻科検診…5月31日（水）、眼科検診…6月1日（木）、歯科検診…6月14日（水）、結核精検…6月16日（金）AM