

# 校長室だより

令和4年(2022年)  
6月15日発行(No.3)  
柏原市立堅上中学校  
校長 坂本 篤 俊

## 新型コロナウイルスの今！

新型コロナウイルスの性質を分析してみると、重症化する率が低い、手指消毒等や手洗いの励行、換気の徹底でかなりの罹患率が下がることが分かっています。日頃より皆さんも心がけて実施していることと思います。大阪モデルも「青信号」を点灯しています。病床使用率も14.9%、重症病床使用率1.9%(6/14現在)となりました。大規模なスポーツ観戦も観客の入場制限がなくなってきました。空港等での出入国制限も緩和されました。観光地やショッピングモールでの人も増えてきました。更に経済活動も盛んになるでしょう。また、近畿地方も梅雨に入りました。

## マスク着用について、いつまでするのか？必要な場所は？等様々なところで

話題が上がっていますね。先日、文部科学省が方針を示し、大阪府教育委員会を通して示されました。(終学活等でお知らせ済)対応は大きく3つあります。

①体育の授業中、②運動部活動時、③登下校時 です。

マスクの着用はせず、熱中症対策を優先します。①と②は学校で行われますので、先生方と共にいきます。③については皆さんのお家から学校間なので、皆さん一人ひとりの判断が大切です。一定の距離を空ける、近距離での会話を控える等。また、JRを利用する人もいます。電車は不特定多数の方々が利用します。利用者数が多くて、一定の距離が確保出来ない時はマスクをつけても構いません。今の時期はクーラーによって車内の空気は循環されています。

これからも基本的な感染症対策は続けます。学校はクーラーをつける機会があります。窓等を締め切ることにはせずに、空気の循環を意識して換気をしましょう。また、手洗いや手指消毒も継続です。保護者の皆さんや地域の皆さんの来校時の健康観察も継続します。皆さんの生活環境でも、お店等によってはマスクの着用等を求めるところもあるでしょう。熱中症対策を意識しながらですが、お店等の指示に柔軟に協力しましょう。皆さんは中学生です。一人ひとりには様々な価値観があります。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できるようになって欲しいところです。検討が必要な場面に遭遇したときは、周囲の皆さんと協力して、前向きな行動が出来るようにしてください。

## 「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、必ずしも熱が加わる灼熱(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。

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、「身体的距離の確保」、「マスクの着用」、「3密(密集、密接、密閉)を避ける」といった「新たな生活様式」を実践することも求められています。新たな生活様式の中で、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. 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、「身体的距離の確保」、「マスクの着用」、「3密(密集、密接、密閉)を避ける」といった「新たな生活様式」を実践することも求められています。新たな生活様式の中で、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喚起を確保しつつ、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、水分を補給すること。

#### (2) 適宜マスクをはずしましょう

- ・気温、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。
- ・屋外では、人と十分な距離が確保してマスクをはずしましょう。
- ・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、周囲の人との距離を十分にとったうえで、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)。
- ・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

- ・日ごろから体温測定や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する。

### (5) 暑さに備えた体づくりをする

- 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 分程度行い、身体が暑さに慣れるようにしましょう。

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、熱痙攣)
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、すぐに病院に搬送する。

### 7・8年生校外学習! ~キッズニア甲子園へ~

6月3日(金)に校外学習に行ってきました。来園の皆さんもちょうどいい人数で、ほぼ予定通り出来たのではないかと思います。皆さんの感想を見させていただきました。たくさんの気付きがあったようですね。仕事のこと友人のこと等、行き帰りの電車の中でのマナー等。今後の学校生活等に生かしてください。



#### ●主な学校行事等について(6月14日現在)

※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。

- 7年中高連携書写授業…6月15日(水)3限、17日(金)3限
- 歯科検診…6月22日(水)
- 幼中合同体育…6月23日(木)4限
- 8年生職業体験学習…中止(キャリア教育として、仕事についての学習は行いますが、事業所に出向いての体験学習は行いません)
- 9年生修学旅行…9月1日~3日 長崎方面
- 進路・修学旅行保護者説明会…6月30日(木)13:20~
- 期末テスト…6月27日~6月29日
- プール指導…プール開き:7月1日(金) 別プリントにて周知しています。水着の用意をお願いいたします。
- 1学期給食最終日…7月13日
- 1学期末懇談会…7月14日(木)、15日(金)、19日(火)(18日:海の日)
- 1学期終業式…7月20日(水)
- 平和登校日AM、柏原市生徒会サミット(オンライン)PM…8月5日(金)
- 学校閉庁日…8月9日(火)~12日(金)
- 2学期始業式…8月31日(水)

○学年が中心行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。