

校長室だより

令和3年(2021年)
6月3日発行(No.5)
柏原市立堅下北中学校
校長 坂本 篤 俊

～緊急事態宣言再延長！～

大阪府の緊急事態宣言が延長され、6月20日(日)までとなりました。(※延長の可能性もあります)この一月は、皆さんの罹患防止の取り組みに成果が出ているのでしょ。大阪府の罹患者数の最大値は5月11日の22,810人でした。(6/1現在)その日から今日まで減少が続いています。今日までかなり減りましたが、安心して日常を送るにはまだまだ不十分でしょう。学校生活は、感染予防を続けながら、皆さん一人ひとりの意識を高く保ち、咳等のエチケットマナーを実施して過ごしましょう。

これからの季節は、気温が高くなり湿度も高くなります。温度計が30度の日(夏日)もあるでしょう。特に心掛けなければならないのが「熱中症」です。

「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。

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。
- ・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、涼しい場所へ移動し、水分を補給する。

(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。
- ・屋外で人と十分な距離(2m以上)が確保できる場合は、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。

(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(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する。

(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。
- ・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

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、熱疲労弊）
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は

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たりするなどして、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。

～ありがとうございました～

◆学年総会の実施に際し、紙面総会や一部オンラインにさせていただきました。ご協力ありがとうございました。

◆各教科ではパソコン（以下PC）を活用した授業を実施し、プロジェクター等を活用しています。今後、休校等になった時等に備えて、PCをご家庭（希望者）で使う際の接続確認をさせていただきました。ご協力ありがとうございました。

●主な学校行事等について（6月2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。

緊急事態宣言が延長される場合は中止または延期する場合があります。

- 授業参観…中止（1学期については見合わせさせていただきます）
- 1年生校外学習…2学期に実施予定
- 1年生共生学習教育…インスタントシニア体験学習：6月24日
- 2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）
校外学習（校区内散策）…6月25日（金）：弁当（2年生）に変更します。
- 保健関係
心臓検診2次…7月5日、検尿2次…6月9日、
耳鼻科検診…7月7日、内科検診…7月9日、
歯科検診…6月3日、眼科検診…6月17日、検尿2次もれ…6月22日
- 3年生修学旅行…9月12日～14日 長崎方面
保護者説明会…6月25日
- 3年保護者向け進路説明会…6月25日
- 衣替え…移行期間等の詳細はプリント等で周知させていただきます。
当分の間は、衛生面を考慮し、体操服と制服の両用とさせていただきます。
- プール指導…中止
- 期末テスト…6月30日～7月2日
- 1学期給食最終日…7月12日
- 1学期末懇談会…7月13～16日
- 1学期終業式…7月20日
- 柏原市児童・生徒会サミット…8月6日
- 2学期始業式…8月27日
- 3年生チャレンジテスト…9月2日
- 給食開始日…9月2日

○学年が中心的に行う行事については、学年や学級から周知させていただきます。