



考査が終了しました。その間に季節は真夏に、最高気温は連日30度を超えるようになりました。さあ、部活動だと張り切っている生徒も多いと思いますが、要注意です。試験のため部活動を休んでいる間に、暑さへの対応力は下がっています。活動強度や時間をよく考え、体力の弱い人に合わせて活動をしてください。午前中授業なので、一番暑い時間から部活動を始めることになる場合は、特に注意をしてください。

新型コロナウイルス感染症、油断はできません。

大阪・近畿圏の新規感染者は、増加傾向です。感染経路不明の方も多くなっています。再度予防対策を確認しましょう。

① 登校前の健康観察を続けよう！

朝の検温をしないで登校している人が増えたように思います。体調不良で保健室に来た生徒に、朝の体温は何度だった？と聞いても、「えっ、計ってない」という返事の生徒が増えました。登校前に必ず、検温をして、熱がないか確認をしてください。朝計り忘れたときは保健室で計ってください。人それぞれ平熱は異なります。個人のいつもの状態を知っておくことは、異常を早く見つけるために必要なのです。発熱や風邪症状・倦怠感・腹痛下痢等があるときは、無理をしないでください。部活動の参加時も同じです。

換気も大切です。エアコンを入れていても、定期的に窓を開けて換気をしよう！

② マスクをしよう！

廊下とかで、マスクをせずにおしゃべりをしている姿を、時に見かけます。近距離で会話を交わすときは、必ずマスクをしましょう。また、食事中はできるだけ会話をさけ、食べ終わってから、マスクをして話をしましょう。マスクを忘れた生徒は、登校後すぐに保健室前で作成してください。

もちろん熱中症の対策は重要ですから、暑くて息苦しいときは、少し距離をとってマスクを外して呼吸をしましょう。体育や運動部の際は、顧問・授業担任の先生の指示に従いましょう。水分補給もこまめにしましょう。

※なぜ症状のない人もマスクをつけるべきなのか。

新型コロナウイルス感染症は、発症する前の無症状の時から人にうつしていることが明らかになってきました。約50%が発症前の無症状者および無症状のまま経過する無症候性感染者からの伝播だという研究結果があるそうです。また、マスクは、会話などで発生する飛沫の拡散を減少させることもわかっています。誰もが感染させる可能性があると考えてマスクをするのです。

③ 手洗いをこまめにしよう！

登校時、トイレの後、食事前、共用のものを使う前後・・・こまめに手洗いをしましょう。手洗いは最大の感染予防策です。（手洗い場やトイレのせっけん液がなくなっていたら、保健室もしくは職員室に、容器を持ってきてください。補充します。）下足室入り口にはアルコール消毒薬も置いてあります。適宜使用してください。先日水質検査に来校された薬剤師さんから、「鳳の生徒さんはよく手洗いをされていますね。」とお褒めのことをいただきました。これからも継続していきましょう。

◆尿検査について（7月8日・9日に尿検査の回収を行いました、出せなかった生徒へ）

二次検査の日程が決まりました。9月1日（火）・9月15日（火）に実施します。未提出の生徒は忘れずに提出してください。使っていない容器等は、それまで保管しておいてください。採尿したけれど提出し忘れた生徒は、新しい容器・紙コップを保健室まで取りに来てください。提出の仕方の詳細は後日連絡をします。



熱中症予防運動指針

この指針は、熱中症予防5ヶ条のポイントを理解したうえで、環境温度に応じてどのように運動したらよいかの目安を示したものです。また、環境省では熱中症を未然に防止するため、環境省熱中症予防情報サイトにおいて、熱中症へのかかりやすさを示す「暑さ指数 (WBGT)」の情報提供を行っています。

https://www.wbgt.env.go.jp/wbgt_data.php

熱中症予防5ヶ条

- 暑いとき、無理な運動は事故のもと
- 急な暑さに要注意
- 失われる水と塩分を取り戻そう
- 薄着スタイルでさわやかに
- 体調不良は事故のもと

熱中症予防運動指針

学校には玄関と体育館1階にWBGT計があります。部活時には確認してください。

WBGT ℃	湿球温度 ℃	乾球温度 ℃	運動指針	説明
31	27	35	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
▲ ▼	▲ ▼	▲ ▼	嚴重警戒 (激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10~20分おきに休憩をとり水分・塩分を補給する。暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
28	24	31	警戒 (積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
▲ ▼	▲ ▼	▲ ▼	注意 (積極的に水分補給)	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
25	21	28	注意 (積極的に水分補給)	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
▲ ▼	▲ ▼	▲ ▼	ほぼ安全 (適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。
21	18	24	ほぼ安全 (適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。
▲ ▼	▲ ▼	▲ ▼		

- 1) 環境条件の評価にはWBGT(暑さ指数とも言われる)の使用が望ましい。
- 2) 乾球温度(気温)を用いる場合には、湿度に注意する。
湿度が高ければ、1ランク厳しい環境条件の運動指針を適用する。
- 3) 熱中症の発症のリスクは個人差が大きく、運動強度も大きく関係する。
運動指針は平均的な目安であり、スポーツ現場では個人差や競技特性に配慮する。

※暑さに弱い人: 体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など。

