

日野中だより 2号 発行：令和2年6月19日（金） 文責：佐世保市立日野中学校 校長 池田 美祐紀	校訓 学校教育目標 心豊かで活力に満ちた生徒の育成 学びあい 認めあい 支えあい
---	--

入梅しました！

芒種を過ぎ、いよいよ、梅雨に入りました。「梅雨」という言葉には諸説ありますが、梅の実が熟する時期の雨だからといわれます。言葉のとおり、青々と育っていた梅の実が黄色みをおびてくる時期になりました。

例年とはさまざまなことが異なる梅雨の時期ではありますが、子どもたちは学習や係活動、部活動等、学校の諸活動に元気に取り組んでいます。



ー「新型コロナウイルスを想定した『新しい生活様式』における熱中症予防ーについて

（環境省大臣官房環境保健部環境安全課・厚生労働省健康局健康課）

暑くなってきたので、夏場のマスク着用についてご心配されておられるかと思います。先日行われましたPTA実行委員会でも話題に上がりましたので、お知らせいたします。

現在、学校では新型コロナウイルス感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の対策を取り入れた実践を行っていますが、今夏はこれに加えて熱中症予防にもこれまで以上に心掛けなければなりません。5月に新型コロナウイルス感染症対策専門家会議において示された『新しい様式』に熱中症予防行動についてまとめてありましたのでお示しします。参考にされ、熱中症予防にお役立てください。

＜熱中症予防行動の留意点＞ 抜粋

（1）「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

○夏期の気温・温度が高い中でマスクを着用すると、熱中症のリスクが高くなるおそれがあります。このため、屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上確保できる場合には、熱中症のリスクを考慮し、マスクをはずすようにしましょう。

※屋内運動施設での運動は、新型コロナウイルス感染症のクラスター（集団感染）のリスクが高いことから、住んでいる自治体の情報に従いましょう。



○マスクを着用している場合には、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心掛けるようにしましょう。また、周囲の人との距離を十分にとれる場所で、適宜、マスクをはずして休憩することも可能です。

○感染症を予防するためには、冷房時でも換気扇や窓開放によって喚起を確保する必要があります。この場合、室内温度が高くなるので、熱中症予防のためにエアコンの温度設定をこまめに調節しましょう。

○日頃の体温測定、健康チェックは、新型コロナウイルス感染症だけでなく、熱中症を予防する上でも有効です。体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養するようにしましょう。

○3密（密集・密接・密閉）を避けつつも、熱中症になりやすい高齢者、子ども、障害者への目配り、声掛けをするようにしましょう。

(2) 従来からの熱中症予防行動の徹底

○暑さを避けましょう。

- ・室内の温度・湿度をこまめに確認し、適切に管理しましょう。
- ・外出時は天気予報や「暑さ指数(WBGT)」を参考に、暑い日や時間帯を避け、無理のない範囲で活動しましょう。(WBGTは環境省ウェブサイトで提供：<https://www.wbgt.env.go.jp/>)
- ・涼しい服装を心掛け、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補給をしてください。(急に暑くなった日や、久しぶりに暑い環境で身体を動かす際には特に注意が必要です。)



○こまめに水分補給をしましょう。

- ・のどが渇く前に、こまめに水分補給をしましょう。(一般的に、食事以外に1日当たり1.2Lの水分の摂取が目安とされています。)
- ・激しい運動、作業を行った時、多くの汗をかいた時は塩分も補給しましょう。



○暑さに備えた体作りをしましょう。

- ・暑くなり始めの時期から適度に運動(「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)を心掛け、身体が暑さに慣れるようにしましょう。(暑熱順化)(※ただし、その際は水分補給を忘れずに、無理のない範囲で実施してください。)

↓ ☆全学級に掲示しています。

—最近の子どもたちの最近の様子から—



令和2年度の 熱中症予防行動

環境省
厚生労働省
令和2年5月

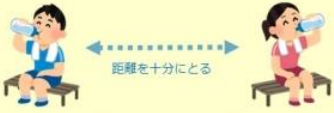
「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密(密集、密接、密閉)」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・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
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する

2 適宜マスクをはずしましょう



距離を十分にとる

- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、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上で、適宜マスクをはずして休憩を

3 こまめに水分補給をしましょう



- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

4 日頃から健康管理をしましょう



- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅静養

5 暑さに備えた体作りをしましょう



- ・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
- ・「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

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密(密集、密接、密閉)を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。



