



校長室だより 足立区立第九中学校

第7号 令和2年6月4日発行 佐藤 豊



「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント（環境省と厚生労働省の資料より）

東京消防庁によりますと都内で5月に入ってから、熱中症の疑いで病院に搬送された人が100人を超えたということです。

新型コロナウイルスの影響でマスクの着用が求められていますが、人との距離や気温などに応じてマスクを外すなど、熱中症対策にも心がけてほしいとしています。

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生活様式を実践することが求められています。

これから、夏を迎えるにあたり、みなさんには、例年よりもいっそう熱中症に注意していただき、新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐための「新しい生活様式」における熱中症予防のポイントを参考に日常生活を過ごしてください。

(1) マスクの着用について

マスクは飛沫の拡散予防に有効で、「新しい生活様式」でも一人一人の方の基本的な感染対策として着用をお願いしています。ただし、マスクを着用していない場合と比べると、心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇するなど、身体に負担がかかることがあります。したがって、高温や多湿といった環境下でのマスク着用は、熱中症のリスクが高くなるおそれがあるので、屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合には、マスクをはずすようにしましょう。

マスクを着用する場合には、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がけましょう。また、周囲の人との距離を十分にとれる場所で、マスクを一時的にはずして休憩することも必要です。

(2) エアコンの使用について

熱中症予防のためにはエアコンの活用が有効です。ただし、一般的な家庭用エアコンは、空気を循環させるだけで換気を行っていません。新型コロナウイルス対策のためには、冷房時でも窓開放や換気扇によって換気を行う必要があります。換気により室内温度が高くなりがちなので、エアコンの温度設定を下げるなどの調整をしましょう。

(3) 涼しい場所への移動について

少しでも体調に異変を感じたら、速やかに涼しい場所に移動することが、熱中症予防に有効です。一方で、人数制限等により屋内の店舗等にすぐに入ることができない場合もあると思います。その際は、屋外でも日陰や風通しの良い場所に移動してください。

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「身体的距離の確保、マスクの着用、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。このように「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、室温の温度を調整
 - ・感染症予防のため、換気扇や窓開放による換気を確保しつつ、エアコンの湿度設定もこまめに調整
 - ・暑い日や時間帯は無理をしない
 - ・涼しい服装にする
 - ・急に暑くなった日は特に注意する
- 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着用は特注意
 - ・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場合は、発声の大きい作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとる上で、適宜マスクをはずして休憩
- 3 こまめに水分補給しましょう**
 - ・のどが渇く前に水分補給
 - ・汗ばたいたTシャツや汗を自然に、大量に汗をかいた時は拭き取れも忘れず
- 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ら、無理せず自宅で静養
- 5 暑さに備えた体作りをしましょう**
 - ・暑くほり始めの時期から適度な運動を
 - ・水分補給を忘れずに、熱帯の心臓で「作業量・時間」を「物さついで」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。

新型コロナウイルス感染症に関する情報：
<https://www.mhlw.go.jp/stf/covid-19/index.html>
 熱中症に関する情報：
<https://www.safety.go.jp/>

(4) 日頃の健康管理について

「新しい生活様式」では、毎朝、定時の体温測定、健康チェックをお願いしています。これらは、熱中症予防にも有効です。平熱を知っておくことで、発熱に早く気付くこともできます。日ごろからご自身の身体を知り、健康管理を充実させてください。また、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。

※ 学校では、熱中症と新型コロナウイルス対策として窓を開けて教室のエアコンを稼働させます。また、水分補給のために水筒の持参をお願いしています。

新型コロナウイルス「第2波」に備えて

新型コロナウイルスの感染拡大が落ち着き、緊急事態宣言が解除されました。オーバーシュート（爆発的な患者の増加）も医療崩壊も起こらず、日本は何とか第1波を乗り切ることができました。ですが、私たちが油断をすれば、「第2波」はすぐくるかもしれません。

東京では2日、新型コロナウイルスの感染拡大の兆しが見られるとして、警戒を呼びかける「東京アラート」を発動しました。私たちはこれから、感染力が強い新型コロナウイルスと、どのように向き合うべきなのでしょう。

北九州市では、小学校で感染者の集団、「クラスター」が発生したとしています。学校が本格的に再開された直後に児童、生徒らの感染が相次いで確認され、小中学校など5校が休校になっています。

学校側は、体温や体調不良の有無を記した健康チェックシートを提出させるなど対策を取っていましたが、今回は熱がない子どもの感染が相次いで判明し、健康チェックシートでは分からなかったのです。感染した児童が通う小学校の保護者は、今後、感染した児童も含めて同じ小学校の児童や家族が周囲からいじめや差別などに遭わないか心配だとした上で、「これまでコロナは人ごとだったのに、急に身近になってしまった」と話しています。

校長室便り6号でも偏見や差別について記載しましたが、「私たちが向き合う相手はウイルスであって、誰もがなり得る感染者ではないのです。そのことを再認識し、それぞれの立場でできることを行って、冷静な行動を心掛け、負のスパイラルを断ち切りましょう。

最も怖いのは、もし、自分が感染者だったら友達からいじめや差別されないかと心配し、体調が悪いのに無理をして登校してしまい、学校内外に感染を拡大させてしまうことが怖いのです。どうか、体調が悪いときは勇気をもって休んでください。

令和2年度区中研主催連合行事の中止について

緊急事態宣言が解除され、6月1日からは、三密状況を防ぐため、足立区立中学校におきましても、すべての学校で分散登校が始まっています。

このような状況の中、すでに、足立区のホームページには掲載されておりますが、連合行事及びその準備や練習の過程において、生徒、保護者、関係者の皆様の安全・安心を確保することが困難であることや、学校が再開された際には、長期の臨時休業によって実施できなかった分の授業などを各学校において確保する必要があることなどから、令和2年度の区中研主催連合行事については、中止となっております。

新型コロナウイルスの感染が一日も早く終息し、他校の生徒の皆さんとともに、思いを一つにして、共に切磋琢磨し、互いに高め合うことのできる日が訪れますことを、来年度の区中研主催の連合行事に第九中学校のみなさんが躍動することを心より祈っております。