

安心・安全を重視した 感染症対策を

執筆時の6月10日現在、新型コロナウイルスの新たな感染者に減少傾向が見られます。そのような中、各小中学校では、運動会や体育大会を無事に終えることができました。その後の修学旅行等も滞りなく実施できるものと期待しています。

しかしながら、海外でのオミクロン株の新たな亜系統の出現、感染症療養後の後遺症に悩まされる方についての報道があり、予断が許されない状況には変わりないため、「学校の新しい生活様式」に基づく感染症対策の継続は必要不可欠です。また、5月下旬、国は、マスク着用の重要性は変わらないとした上で、子供の「マスク着用の必要がない場面」を示しました。それを受け、北斗市立小中学校では、子供たちの安全や安心を最重要視した「マスクの着脱の場面」を明確にし、統一した取り組みを進めています。

それでは、ここで、学校での感染症対策の三つのポイントと、マスク着脱の場面について確認させていただきます。

一 感染源を絶つこと

外からウイルスを持ち込まないため、児童生徒や教職員とその家族の「検温結果・健康状況の把握」「発熱や咳等の症状がある場合は登校しない」を徹底します。

二 感染経路を絶つこと

基本的な感染対策である「三密の回避」「人と人との距離の確保」「マスクの着用（不織布マスクの推奨）」「手洗いなどの手指衛生」「換気」等を徹底します。

三 抵抗力を高めること

「十分な睡眠」「適度な運動」「バランスのとれた食事」を心掛けるよう指導を徹底します。また、「予防接種」も、発症や重症化の予防等の効果が期待されます。

☆ 学校でマスクを着用する場面

○教室等での学習時間や休み時間

・熱中症対策として、マスクを外す機会や水分補給の機会を適時設定。

○登下校中や放課後の遊び

・複数行動を想定し、マスク着用が基本。
・一人や身体的距離が確保できる場合、会話がない場合は、マスクは不要。

☆ 学校でマスクを外す場面

○体育館やグラウンドでの体育の授業や休み時間

・近距離での会話は、マスクを着用。

○部活動

・各団体のガイドラインを踏まえて対応。
・活動実施中以外は、マスク着用が基本。
これから迎える夏本番での各学校の熱中症対策を講じた感染症対策に、ご理解とご協力をお願いいたします。

(北斗市校長会 石別小学校)

校長 山本 公作

暑さに負けない体づくり

「暑熱順化」という言葉をご存じでしょうか。「暑熱順化」とは、体が暑さに慣れることです。

人は運動などで体を動かすと、体内で熱がつけられ体温が上昇します。体温が上がった時は汗をかくことによる気化熱や、体の表面から熱を逃がす熱放散で、体温を調節しています。この体温の調節がうまくできなくなると、体の中に熱がたまって体温が上昇し、熱中症が引き起こされます。「暑熱順化」が進むと、発汗による気化熱や体の表面から逃がす熱放散がしやすくなります。つまり、熱中症に負けない体をつくるには、「暑熱順化」により暑さに慣れることが重要なのです。

では、どのような方法で暑さに慣れるとよいのでしょうか。今回は暑さに負けない体づくり、「暑熱順化」に有効な方法を4つご紹介します。

一つ目は、ウォーキングやジョギングです。ウォーキングの場合は1回30分、ジョギングの場合は1回15分を目安として、週5日程度行うと効果的です。外出時にできるだけ階段を使用する、近くのお店まで歩くなど、少し汗をかくことを意識すると良いでしょう。

二つ目は、サイクリングです。時間は

1回30分、週3回程度が目安だそうです。自転車に乗って風を切り、自然豊かな北斗市内を走ることで、視覚からも癒やされるでしょう。

三つ目は筋トレ・ストレッチです。こちらは室内で行うことが可能です。時間は1回30分、週5日から毎日を目標に行うと良いでしょう。筋トレやストレッチを行うときは、室内の温度には注意し、暑くなりすぎたり水分や塩分が不足したりしないようにしましょう。

最後、四つ目は入浴です。暑いから、面倒だから、などの理由からシャワーのみで済ませていませんか。時には気分転換も兼ねて、湯船にお湯を張って入浴してみてくださいいかがでしょうか。入浴の前後に十分な水分と適度な塩分を補給し、入浴してほぐす汗をかくと良いでしょう。入浴の目安は2日に1回程度だそうです。暑さが本格化する7月。暑さに負けない体をつくるためには、適度に汗をかくことが重要です。

ぜひ今回紹介した方法を試してみたいかがでしょうか。「暑熱順化」を意識して、今年の夏を乗り切りましょう。

(北斗市学校保健会)

石別小学校養護教諭 丹羽 七海



暑さに打ち勝ちましょう