

1学期がスタートして約1か月が経ちました。体力テストや健康診断、波戸岬研修等、行事が多く、学校生活のリズムがつかめていない人もいかもしれません。

それでも風薫る5月。濃さを増す若葉の緑や、色あざやかな草花の間を通り抜ける風は、その香りを静かに運んでくれます。ふだんあまり気にしない風や日ざし、香りをいっぱい感じて少しゆっくり過ごすのもいいですね。お疲れ気味の人にはおすすめです。

5月に入り、暑い日も続く中、高校総体を迎えます。体調管理をしっかり行い、ベストな状態で臨みましょう。

5月の暑い日に、熱中症が発生しています



©少年写真新聞社2023

新学期が始まって1か月



©少年写真新聞社2023

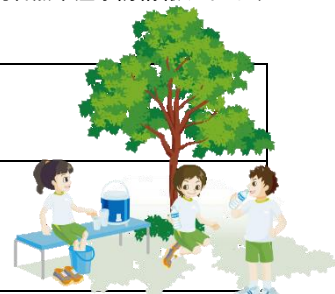
暑さ指数(WBGT)を知っていますか？

暑さ指数(WBGT)とは、人間の熱バランスに影響の大きい**気温・湿度・輻射熱(ふくしゃねつ)**の3つを取り入れた温度の指標です。輻射熱とは、日射しを浴びたときに受ける熱や、地面、建物、人体などからでている熱です。温度が高い物からはたくさん出ます。5月中旬から、生徒玄関に毎日、最高気温と最高暑さ指数を掲示しています。毎朝チェックして、熱中症予防の参考にしてみてください。

環境省熱中症予防情報サイトより

運動に関する指針(日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」より)

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
35℃ 以上	31以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。 特に子どもの場合は中止すべき。
31～ 35℃	28～31	厳重警戒 (厳しい運動は中止)	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・塩分の補給を行う。 暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
28～ 31℃	25～28	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。
24～ 28℃	21～25	注意 (積極的に水分補給)	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
24℃ 未満	21未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	通常は熱中症の可能性が小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要。



新型コロナウイルス感染症 出席停止について

令和5年5月8日より、感染が判明した場合のみ出席停止となっています。

【出席停止基準】 発症後、5日を経過し、かつ、症状が軽快した後、1日を経過するまで。

(※最短でも5日間は出席停止となります。)

例	発症日	発症後5日間					発症後5日を経過		
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症後 1日目に 症状軽快		症状軽快 1日目     					登校可能 		
発症後 2日目に 症状軽快			症状軽快 1日目    				登校可能 		
発症後 3日目に 症状軽快				症状軽快 1日目   			登校可能 		
発症後 4日目に 症状軽快					症状軽快 1日目  		登校可能 		
発症後 5日目に 症状軽快						症状軽快 1日目  		登校可能 	
発症後 6日目に 症状軽快							症状軽快 1日目  		登校可能 

【出席停止終了後】

- ・出席停止解除後、発症から10日間を経過するまではマスク着用が推奨されています。御協力をお願いします。
- ・登校可能になりましたら、保健室より出席停止報告書を配布します。併せて、病院受診がわかる領収書等のコピーの提出をお願いします。

【濃厚接触等】

- ・濃厚接触者の特定、行動制限は行いません。(ご家族が、発症された場合でも出席可能となります。)
- ・発熱、咽頭痛、咳等がある場合は、無理な登校は控えてください。(ただし、欠席扱いとなります。)そのため、ご家庭での健康観察、手指衛生など基本的な感染予防の御指導は引き続きお願いします。また、登校への不安がある生徒は、学校へ相談のうえ、対応の決定をお願いします。

【ワクチン】

- ・ワクチンを受けるために欠席をした場合は、欠席扱いにはなりません。ただし、ワクチン接種日以降の副反応については、欠席の扱いとなりますので、教育活動への支障がないよう日程調節をよろしくお願いします。

☆スポーツ振興センターの給付制度(学校活動中のけがや熱中症等での受診)を利用する人は、書類の提出をお願いします。書類を無くした人は、保健室まで申し出てください。
前年度に書類を渡して、まだ提出していない人も多くいます。
申請には時効があり、書類提出から給付決定まで2～3か月かかりますので、御協力をお願いします。
☆様々な事情で、家庭で生理用品の準備が難しい場合は、養護教諭まで御相談ください。

