



## 「二学期に向けて」 校長 奥秋将史

短い夏休みが終わり、時差通学の時間帯も変更して2学期が始まります。日本全国で新型コロナウイルスの感染拡大の動きになっている状況下で、1学期末にみなさんに呼び掛けた現状と課題について再度確認したいと思います。

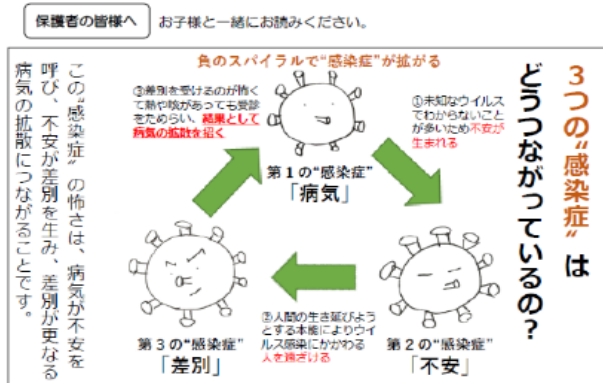
- 「自由な時間帯などにおける三密と対面」が課題です。
- ①密接対策とするソーシャルディスタンスの距離確保。
  - ②密集対策とする複数人の集まりを回避すること。
  - ③密閉対策とする換気「各自が意識して換気に取り組む」
  - ④対面対策「マスクを外した時の食事、会話、部活動などの配慮」基本的に、対面は可能な限り回避する。
  - ⑤感染拡大(クラスター)防止対策

PCR検査を受けることが決まったら、濃厚接触者との接触等の可能性などが判明したら学校へ至急連絡してください。

作今、学校でクラスターが発生し始め、それに対する誹謗中傷なども起きています。「誰もが感染の可能性がある」ということを前提にお互いが注意して生活していかなければなりません。残念ながら、その事象に偏見や差別が起きています。

感染や濃厚接触の疑いが発生した場合は、できるだけ早く学校へ連絡をお願いします。

みなさんも自身がその対象になったときのことを考えて、共に助け合い共存するうえで、人権やプライバシーを尊重できる安全で健全な学校集団になることを切に願っています。



## 8.27 映像放送による始業式放送室の風景



## 英語教育推進校事業

7月末から約一か月間「対話型オンライン英語学習プログラム」が実施されました。これはアメリカ人の社会言語学者 Tyler Barrett 先生と本校英語科教員が共同開発したもので、オンラインディスカッション（文字・非同期）とZoomミーティング（口頭・同期）を組み合わせたものです。北米の大学では一般的なプログラムですが国内の高校での実施は非常に珍しく注目を集めています。1・2年生15人が参加し、「言語とは何か」「文化とは何か」「英語学習の意義」といった問いについて思考を深め、議論しました。



## ☆オリンピックが水泳部 部活動指導員に「伊藤俊介」さん



### <主な競技・成績歴>

1996アトランタオリンピック出場 4x100mメドレーリレー5位入賞/1998バンコクアジア大会100m自由形優勝/1998パース世界選手権出場/2001福岡世界選手権出場/元100m自由形アジア記録及び日本記録保持者/日本選手権50m自由形1回,100m自由形4回,200m自由形2回優勝

幸運なめぐりあわせに感謝して、水泳部は今、進化進行中。**頑張り昭高スイマー!**

9月		
1	火	
2	水	B 共通テスト説明会(3)
3	木	
4	金	
5	土	◆ 8
6	日	
7	月	
8	火	
9	水	A SC 耳鼻科検診
10	木	定期健康診断
11	金	
12	土	
13	日	
14	月	GTEC <3技能> (1)(2) 内科検診
15	火	内科検診
16	水	B SC
17	木	
18	金	内科検診
19	土	◆ 9 授業公開① 大学特別講演会 (1)(2)(3)午後 P
20	日	
21	月	敬老の日(授業日)
22	火	秋分の日(授業日)
23	水	A SC
24	木	
25	金	
26	土	
27	日	
28	月	
29	火	
30	水	B 適性検査返却指導(1) SC

新型コロナウイルス感染による影響によっては、予定を変更する場合があります。  
 ※9/14~10/5まで、教育実習を実施予定。

## 熱中症予防対策

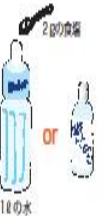
●熱中症は予防できる！—熱中症予防の原則—

### 1 環境条件に応じて運動する(「熱中症予防のための運動指針」を参照)

学校の管理下における熱中症の死亡事故は、ほとんどが体育・スポーツ活動によるものです。暑い季節の運動は、なるべく涼しい時間帯に行い、運動が長時間にわたる場合には、こまめに休憩をとりましょう(目安は30分程度に1回)。

### 2 こまめに水分を補給する

暑いと汗をたくさんかきます。水分を補給しないと脱水状態となり、体温調節や運動能力が低下します。暑いときは、一人一人の状況に応じて、こまめに水分を補給しましょう。汗には塩分も含まれているので、0.2%程度の食塩水を補給します。市販のスポーツドリンク(多くは、塩分濃度0.1~0.2%)を利用するのもよいでしょう。補給する量は、汗をかいて失われた分を補給するのが望ましい形です。発汗量は個人差が大きいため、運動前後に体重を計って、水分補給の目安としましょう。



### 3 暑さに慣らす

熱中症の事故は、梅雨明けなどの急に暑くなり、体が暑さに慣れていないときに多く発生する傾向にあります。暑さに慣れるまでは(1週間程度)、短時間で軽めの運動から始め、徐々に慣らしていきましょう。また、試験休みや病気の後など、しばらく運動をしなかったとき、合宿の初日などには、急に激しい運動をすると熱中症が発生することがあるので、注意しましょう。

### 4 できるだけ薄着にし、直射日光は帽子で避ける

暑いときには、軽装にして、素材も吸湿性や通気性のよいものを選びます。屋外で直射日光に当たる場合は、帽子を着用し、暑さを防ぎましょう。防具をつけるスポーツ(剣道、アメリカンフットボールなど)では、休憩中に防具や衣服を緩め、できるだけ熱を逃がしましょう。



### 5 肥満など暑さに弱い人には特に注意する

暑さへの耐性は個人差が大きいため、肥満傾向の人、体力の低い人、暑さに慣れていない人、熱中症を起こしたことがある人などは暑さに弱いため、運動を軽くするなどの配慮をしましょう。学校の管理下における熱中症死亡事故の7割以上は肥満傾向の人に起きており、特に注意が必要です。また、体調が悪いと体温調節能力も低下し、熱中症を発症しやすくなってしまいます。疲労、発熱、下痢など体調不良のときは、無理に運動をしない・させないことです。



★ 以上のポイントの前提として、体調が悪くなったときに運動を中止し、適切な応急手当てが必要な措置をとりましょう!

### ※トピックス 体温調節について

深部の体温は、環境温度が変化しても一定に保たれるようになっています。これは、体内での熱発生と体表からの熱放散が体温調節中枢によって平衡を保っているからです。暑いとき、熱放散は主に汗の蒸発によって行われていますが、湿度が高いと制限されてしまい、うつ熱(※)が起きやすくなります。運動時には、皆で大量の熱が発生するため、熱の放散が困難になります。暑い運動では、安静時の10~15倍の熱が発生しますが、これは、20~30分で体温を4℃上昇させる熱に相当し、熱放散が制限される条件下では、うつ熱が発生しやすくなるのです。高温環境下の運動は、大量の発汗が生じるため、水分を補給しないと脱水になってしまいます。脱水になると、補償が弱くなるため、熱放散の効率も低下し、さらにはうつ熱が生じやすくなってしまいます。\*

※うつ熱: 体内に熱が溜まること

### ※参考 熱中症予防のための運動指針

WBGT(暑熱指数)	運動の中止/制限
WBGT31℃以上では、皮膚より気道のほうが暑くなる。特別な場合以外に運動は中止する。	運動の中止
WBGT28℃以上では、熱中症の危険が高いため激しい運動や持久走など熱負荷の大きい運動は避ける。運動する場合には積極的に休憩をとり水分補給を行う。体力の低いもの、暑さに慣れていないものは運動中止。	制限(個人差あり)
WBGT25℃以上では、熱中症の危険が高いため、積極的に休憩をとり、水分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。	警戒(個人差あり)
WBGT21℃以上では、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を飲むようにする。	注意(個人差あり)
WBGT21℃以下では、通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分補給が必要である。市長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。	ほぼ安全(適宜水分補給)

WBGT(暑熱指数)の算出式  
 暑熱指数 = WBGT = 0.7 × 暑熱湿度 + 0.2 × 輻射温度 + 0.1 × 乾球温度  
 例) WBGT = 0.7 × 暑熱湿度 + 0.3 × 輻射温度  
 ○ 暑熱湿度は気圧が高いと低いと異なる場合があり、湿度計を用いる場合には乾球温度も参照する。  
 ○ 乾球温度を用いる場合には、湿度計は、1ランク位以上正確な位置が望ましい。

※「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック(財団法人日本体育協会)」



(華道部男子部員作品)