

6月8日（月）全校朝会

まず、はじめに元気よく朝の挨拶をしましょう。おはようございます。

学校がはじまってから一週間がたちました。今週も分散登校ということで、全員そろっての朝会はまだできませんので、ホームページ朝会です。

さて、先週学校がはじまったときに「新しい生活様式」というお話をしました。みなさんこの約束を守って、しっかり生活することができています。特に、「マスクをしよう」については、もう当たり前になっていますね。とても良いことです。しかし、今日はそのマスクをしていると、かえって危険なことが起こるかもしれない、というお話をします。

それは、これから暑い季節に気を付けたい熱中症です。熱中症は、だるい、めまいがするといった症状から始まり、頭がガンガン痛くなり、ひどくなると体がけいれんを起こし、意識を失うこともあります。毎年およそ5万人の人が救急車で運ばれ、多い年には1000人以上の人が亡くなっています。新型コロナウイルスに感染した人が1万7千人、亡なられた方が900人ということを考えても、熱中症がいかに危険かということが分かると思います。



そして、新しい生活様式であるマスクをつけた生活をする中で、この熱中症の危険性がさらに増えてしまうというのです。それは、マスクを付けることで、顔の温度が上昇し、呼吸が苦しくなったり、心臓の動きが速くなったりするからです。また、マスクを常につけていることで、のどの渴きを感じづらくなってしまい、水分を取らずに熱中症になってしまうこともあるようです。



そこで、みなさんに気を付けてほしいことは、意識して水分をとることです。「のどが渴いたな」と感じる前に、水分を取ることが大切です。水筒を持ってきている人も多くいると思います。休み時間のたびに、一口水を飲むように意識しましょう。それから、登校中や下校中、休み時間に校庭で遊んでいるときでも、周りに人がいなければ、マスクを外して休むということも大事です。また、体育の時間は運動をしますから、マスクは外したほうが良いですね。これから暑い季節は、感染症対策と一緒に熱中症対策もしていきましょう。

今日は、マスクを付けているときの熱中症の危険性について話をしました。水分をしっかりって、上手にこの夏を乗り越えましょう。お話を終わります。気を付け、礼。