

いよいよ待ちに待った夏休みです。一人一人が楽しく充実した夏休みにしてほしいと思います。そのためにも夏休み中、保健関係で注意して欲しい事について3点話します。

1つ目はコロナに関してです。皆さんの知っての通り、東京を中心に再び新型コロナウイルス感染が拡大し愛知県でも感染が再拡大しつつあります。

私も含め、昨年の夏に比べコロナに対する意識が低くなっているのが現状だと思います。

今一度、初心を思い出し、夏休み中、次のことに注意してください。

- ① 少しでも体調に違和感があるときは、自宅で静養する。
- ② 部活動については、密集する活動、近距離で接触したりする活動、近距離での発声や演奏を伴う活動には十分注意をはらう。
- ③ 外出する場合は、マスク着用、換気、手洗い、消毒に努める。
- ④ 食事は対面を避け、マスクなしでの会話をしないようにする。
- ⑤ 生徒同士のカラオケは感染リスクが高いため控えること。

もし自身の感染が分かった場合、濃厚接触者となった場合、健康観察の対象となった場合は保健所の指示に従い、学校に保護者の方から連絡をするようにしてください。

コロナワクチンの接種も進みつつあります。ワクチン接種には発症や重症化を予防する効果が期待されています。その一方で注射した部分が痛むなど副反応の報告もあり心配するところです。私自身は明後日の22日に1回目の接種をする予定です。

ワクチンの接種については保護者の方とも相談の上、判断してもらえたらと考えています。

2つ目は熱中症です。夏休みは、部活動の活動時間が今までより長くなると思います。猛暑が予想されています。水分と塩分補給、休憩を長めにとるなどしてあまり無理をしないように行ってください。熱中症で万が一、意識や反応がない、けいれんがある、水分が全く取れない、おかしい返事をする場合には、命の危険があります。すぐに周りの先生に連絡し救急車を手配することが必要あることを覚えておいてください。

3つ目は悩みについてです。誰でも多かれ少なかれ、悩みを抱えています。学校に来るのが本当に嫌で、学校にどうしても行きたくないとき、無理して学校に来る必要はありません。辛くて仕方がないほどの気持ちになったときは、その気持ちを必ず誰かに伝えてください。友達、先生、親、兄弟など信頼できる人あるいは、電話相談でもいいです。今日渡される、夏休みの注意事項のプリントにもホットラインの連絡先が記載されています。誰かに話すだけで心は軽くなります。

そして、もし友達からそのような相談があった場合は、どの先生でもよいのですぐに伝えてください。ひとりで相談されたことを抱えるのは大人でも難しいことです。ひとりで悩まないで必ず応援してくれる人が必ずいることを覚えておいてください。皆さんが、笑顔で、元気に2学期を迎えられることを望んでいます。