

聖中だより

<http://schit.net/tama/jhhijirigaoka/>
ユネスコスクール・コミュニティスクール
オリンピック・パラリンピック教育レガシーアワード校



学校教育目標

- ・心身ともに健康で実践力のある生徒
- ・深く考え進んで学ぶ生徒
- ・人や物・自然を大切にする生徒

体調の変化に気を付け、健康・安全で有意義な夏休みを

校長 麻生 隆久

いよいよ明日から皆さんが楽しみにしている40日間の夏休みが始まります。今年の夏は、新型コロナウイルスに関連する規制が緩和され、長く続いてきた映画館やイベントの入場制限が見直され、これまで見合わせていたレジャーや旅行に出かける計画を立てている人も増えてきました。しかし、7月に入ってから状況が一転し、全国で感染者が増加し始め、東京でもあつという間に1万人を越えてしまい、今も増え続けています。

そのような中で、私は皆さんより一足先に、夏休み生活に入らせてもらっています。とは言っても、自ら望んだわけではなく、家族に陽性者が出たために、休まざるを得ないことになってしまったためです。そこで、この学校だよりを読まれている皆様には、感染によって、どのようなことになるかを知っていただき、いざというときの参考にさせていただければと思います、体験したことを書かせていただくことにしました。

初めは、私自身は軽い咳はあったものの、熱は全くない状況でした。しかし、濃厚接触者として感染の可能性が高いといわれ、病院で受診した結果、案の定、判定は陽性でした。今、感染が広がっているBA.5は、これまでのタイプに比べ、重症化の可能性は低いといわれていますが、逆に感染力は強く、家族に陽性者がいた場合、感染する可能性は極めて高いといわれており、まさしくその通りとなってしまいました。そのため、22日までは、一切、外出や外部の人との接触ができない生活をしなければならないことになりました。

東京都では、陽性と診断され、比較的症状が軽い人や自覚症状のない人は、自宅療養の対象者となり、看護師さんや都の職員が常駐するホテルなどの専用の療養施設に入るか、自宅でごすかを選択できるのですが、私は、実家で一人過ごすことにしました。とはいえ、その日以降は買い物にも出られないので、これも東京都が用意してくれる自宅療養者向けの食糧配達を依頼してみました。連絡した翌日の夕方、玄関前に2つの段ボール箱と天然水1箱が届けられました。箱の中には、カップラーメンやレトルト食品など、一人分としては十分な量の様々な加工食品が入っていました。この日から、加工食品だけの生活を1週間余り送ることになりました。

正直言って、3食を加工食品で済ませるとい生活は、キャンプの時くらいで、しかもそれが1週間余り続くという生活は経験したことはありません。逆に、専用施設に入れば、部屋は狭いものの、日替わりのお弁当が3食用意されることになっているので、少し後悔もありました。しかし、災害時の避難所生活に比べれば、はるかに恵まれていることであり、これも貴重な経験であると考え、おとなしく実家で過ごすことにしました。

肝心の体調については、2日目ぐらいから咳のほかには倦怠感や喉の痛みも強くなり、熱も出始め、37.5度を超えることもありました。しかしそれは比較的軽い症状で、薬も効いて、高熱になることはありませんでした。薬も初めの5日分だけで、それが飲み終わる頃には体調も普通の状態に戻っていました。予防接種も3回済ませていたので、心配された体調の急変もなく、過ごすことができました。

なお、自宅療養期間中は、毎日、朝と夜に東京都から貸与されるパルスオキシメーターで血中の酸素濃度を測り、体調とともに保健所専用のシステムから報告することになっており、異常があれば、保健所や医師から連絡がはいることになっていました。

おかげさまで、私の場合、結果的には大事には至らず、後半は、ただ期間が過ぎるのをじっと待つだけとなりましたが、人によっては、薬を飲んでいても体調が急変することもあるとのことでした。しかし、外出が規制され、身の回りのことはすべて自分でやらなければならないという、とても不自由さを感じる日々を過ごしたことで、かえって健康と自由、そして家族のありがたみを痛感することになりました。

私が体験して思うことは、やはり、感染しないに越したことはないということです。海外では、外出規制やマスクを撤廃し、検査も求めない国もあるようですが、日本では、4回目のワクチン接種が始まったばかりであり、やはりまだ油断は禁物です。特に、外出には十分注意が必要です。中には、体調が悪くても検査や診察を受けないままの人も相当数いると考えられます。私自身、家族に陽性者がいなければ、軽い咳ができる程度では受診もせず、周りの人への感染のリスクに気付いていなかったかもしれません。ですから、一人一人が自分の健康状態をしっかりと把握し、感染を広げないためにも、異常があれば、念のため、受診してほしいと思います。また、とくに人の多いところに行く可能性のある人は、感染を防ぐように十分に注意し、健康で安全な夏休みを過ごしてほしいと思います。

〔保護者の皆様へのお知らせ〕

1学期中は、本校の教育活動に御理解と御協力を賜り、誠にありがとうございました。

さて、今週から3者面談が行われますので、通知表の所見欄に記載していた内容は、面談時に具体的にお伝えしますので、御理解・御了承くださいますようお願い申し上げます。



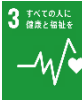
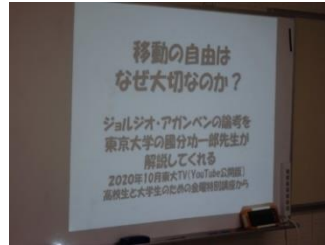
進路説明会（3年生）

早川主幹教諭よりこれからの進路選択について、ポイントを絞った説明がありました。



第2回 土曜未来塾

第2回は、コロナが教えてくれた自由とは？をテーマに前回同様動画を視聴した後、ディスカッションしました。動画視聴中学生は、熱心にメモをとるなど、真剣に取り組んでいました。



ポッチャ体験（1年生）

10月に行われる多摩桜の丘学園とのポッチャ交流に向けて、東京ヴェルディのインストラクターの方からポッチャのルール基本テクニックを教わった後、実際のゲームを行いました。ポッチャの楽しさが分かった1日でした。



★表彰★

| | | | | | |
|--------|-----------------|---------|-----|--------|------|
| バドミントン | 多摩市内中学校研修会 | 男子シングルス | 第3位 | 田中 利空 | (2年) |
| 剣道 | 第7ブロック夏季中学校大会 | 女子個人の部 | 第2位 | 春日 色葉 | (3年) |
| 卓球 | 第7ブロック日南地区選手権大会 | 男子団体 | 準優勝 | | |
| 同 | 上 | 男子シングルス | 第2位 | 初澤 祿太 | (3年) |
| 同 | 上 | 男子シングルス | 第5位 | 佐々木 悠人 | (2年) |

東京都教育委員会 新型コロナウイルス感染症対策チェックリスト【中学生・高校生用】 令和4年7月14日発行

コロナや熱中症に気をつけて…

夏休みも健康に過ごしましょう

マスクについて

夏は、マスクをしていると熱中症になる危険が高まります。人との間隔を十分に確保した上で、マスクを外しましょう。

- マスクをする必要がない場面（例）
 - ・ランニングなど、人と離れて運動するとき
 - ・屋外で、周りに人がいないとき
 - ・屋内で、人と会話せず、読書などをするとき
- マスクをする場面（例）
 - ・試合の応援など、人が集まって声を出す場面
 - ・更衣室などを利用するとき
 - ・食事の後、おしゃべりするとき

保護者の皆様へ

- ・ご家族も含めて、体調がすぐれない人がいるときは外出を控えてください。
- ・夏休み明けに、お子様やご家族の体調がすぐれない場合は登校を控えてください。部活動等による登校についても、同様です。
- ・夏休みを利用して、ワクチン接種を受けることを、ご家庭で検討してください。東京都の大規模接種会場でも、接種を受けることができます。予約なしで接種可能な会場もあります。

東京都 大規模接種会場ポータルサイト

家庭では…

- 毎日、体温をはかり、のどの痛みやせきなどがなければ、確認していますか？
- 外から帰ったとき、食事の前などに、手洗いをしていますか？
- エアコンや換気で温度を調節し、こまめに水分補給をしていますか？

外出するときは…

- 体調がすぐれないときは、外出をやめていますか？
- 電車・バスなどの交通機関や、混雑した場所ではマスクをしていますか？
- 外で運動するときは、マスクを外していますか？

友達と会うときは…

- 近くで会話するときはマスクをしていますか？
- ジュースやおかしを、友達と回し飲み・回し食べしていませんか？

◆土日・祝日及び平日の夜間、生徒に関して保護者や親族から**緊急を要する連絡**を入れなくてはならない場合は、**042-338-6855** 多摩市役所庁舎管理室に連絡をしてください。

★緊急を要する連絡とは・・・

- コロナ陽性（濃厚接触者になった場合も含む）
- 重大事故、重篤な怪我
- 行方不明

です。