

# ほけんだより

(運動会臨時号)

NO. 10  
令和4年5月25日発行  
杉並区立高南中学校  
保健室

## 運動会のマスク着用について

気温が高くなる日も多い中、マスクをしながらの運動会練習で息苦しさを訴える声を保健室で多く耳にしました。今回、下記の新聞記事でもあるように政府からも改めて「体育時のマスクは不要」という指摘がありました。これを受け、高南中でできる感染症対策及び熱中症対策について、生徒の意見を踏まえ検討していくことにしました。

「2022年5月13日付け朝日新聞にて」

まず、今回の主旨を説明した保健給食委員が代表となり、各クラスにおいて、マスク着用をしての運動会練習で感じることに話してもらいました。

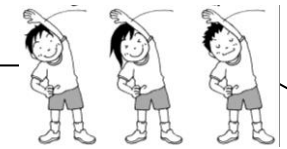
これを基に5月20日放課後に以下の10名で話し合いをしました。

- ・校長
- ・体育主任
- ・養護教諭
- ・保健給食委員会担当教員
- ・各クラスの保健給食委員（6名）

### 各クラスからの声

- ・100m、長距離走、リレー、大縄跳びなどはマスクを外したい。
- 大縄跳びは酸欠状態になっている人もいた。回し手も同様にマスクしたままではきつい。
- 大縄跳びは掛け声を出すので、昨年も跳んでいないグループが声を出してリズムをとるようにし、跳ぶ人はマスクを外して行った。(3年)
- ・クラスの団体競技では、マスクを外して競技をしたいという声はあまり多くなかった。しかし、2年女子は人数が少ないため、いかだの土台になる人が早く移動しなければならないので苦しそうな人もいた。
- ・棒引きやつなひきは、他学年で密集するためマスクは着用したままの方がよい。息苦しさもそれほどない。
- ★一方で2、3年生では特にマスクを外したくないという声も一定数あった。その理由として多いのが、感染対策というよりも素顔を見せるのが恥ずかしいという声。私も(保健給食委員)その気持ちが強いが、みんなが外すならやはり外した方が呼吸は楽なので外して競技をした方がよいと思う。

この生徒たちの意見を用いながら話し合いをすすめていきました。



#### 体育主任

リレー等でマスクを外して走ってよいと伝えてきたが、実際外す生徒は半分ほど。息苦しくなったら外すように指導をしているが、途中で外す生徒も少ない。やはり外したくないという生徒が多いことを感じる。本来外すかどうかは個人の選択で良いと思うが、みんなが外すなら外したいという声も聞き、こちらで外すように伝えた方が外しやすいのかなと感じた。

#### 養護教諭

(資料を見せながら) マスクをした状態であると自分が吐いた息がマスク内にたまり、その空気を吸うことになるため二酸化炭素過多の酸欠状態に陥りやすい。また、皮膚と同じように呼吸によって熱の発散をし、体温を下げる役割を果たすがマスクによって発散しづらくなり、熱中症リスクも高まってしまう。

#### 校長

素顔を見せることに抵抗がある生徒がこれ程多いことに驚いた。今回は運動会ということでベストパフォーマンスをすることが大切。マスクによって息苦しさを感ぜながら行うことは健康上よくない。そのため、日常の健康観察を十分に行い、裏面のような感染対策を行った上でマスク着用が適切でないと思われる競技は外して行う方がよい。

★素顔を見せる抵抗感については新聞記事でも話題になっていました。裏面に掲載したので読んでください。