

和し 鍛え 学ぶ

本格的な暑さに向けて

金曜日です。週末です。午後の気温は23度、南西の風2メートル。爽やかな日になりました。今週の始めは、多くの生徒がゴールデンウィーク明けの重い気分を引きずって登校してきたのではないのでしょうか。とりあえず一週間がんばりましたね。土日は気持ちと体を緩めて、週明けに元気に登校してください。

この土日は部活動に参加する人もいます。これからの季節は熱中症が心配です。**しっかり睡眠をとって、必ず朝ごはんを食べて練習に参加してください。**暑さに体が慣れていないこの時期は油断大敵。熱中症予防は小学生の頃から言われ続けていると思いますが命に関わります。まだ大丈夫だからと侮らず、十分に注意してください。

一昔前は、一番気温が高い7月下旬から8月上旬であっても、最高気温はせいぜい32度、33度までだったと思います。お父さん、お母さん方は、中学校時代を思い出してみてください。「WBGT」とか「暑さ指数」などの言葉は聞いたこともなかったのではないのでしょうか。逆に「練習中に水を飲むなんて、気合が足らんのだわ!!」ぐらいの勢いで、炎天下&長時間の練習をしていたのではないのでしょうか。今は、そのやり方は通用しません。なにせ気候が激変してしまいました。

かつて日本は、「穏やかな気候、四季がはっきりした気候」（温帯気候という名にふさわしい気候）でした。今はどうでしょうか。最高気温が39度、40度まで上がる灼熱の夏が、今年もまた来るのでしょうか。今の子どもたちが大人になってお家の方と同じぐらいの年齢になった頃には、いったいどのような気候になっているのでしょうか、本当に恐ろしく感じます。

学校では熱中症予防に関して以下のような対応をとっています。

生徒の皆さんは自分自身の体調管理をしっかり行ってください。**重ねて言いますが、睡眠と朝食は必須です。**ご家庭のご協力をよろしくお願いします。

- ・4月～11月（体育祭まで）暑さ指数の計測、熱中症予防サイト（環境省）の活用
- ・クールビズ期間（概ね5月から11月の体育祭終了まで）※今年度も5月中旬頃から実施予定
- ・登下校時の暑さ対策（日傘や帽子、暑い時期の長袖やマスクをやめるよう指導、その他詳細は後日）
- ・室内でのエアコン、扇風機の活用、体育館や武道場の冷風扇活用
- ・熱中症の危険がある場合の活動中止および変更
- ・暑い時期の体育館での集会をオンラインに変更
- ・運動時の健康観察や声掛け（服装、マスク等）
- ・適時、必要な時に水分補給（教室での授業も自分のペースで水分補給OK）
- ・スポーツドリンクOK
- ・教職員研修（熱中症予防研修、消防署と連携したシミュレーション訓練や救命講習）



「朝ごはんを食べてきたかな?」「睡眠不足の人はいないかな?」持久走前に体調確認をしています。