

## 暑熱順化を図りましょう！

校長 松本 雅史

ゴールデンウィークも終わり、昨日は五小の65周年の開校記念日でした。

さて、五月も半ばに入り、晴れた日の暑さは真夏並みになってきました。この時期は、私たちの体にとってとても大切な時期なのです。それは、この時期にしっかり体を暑さに慣らすということです。暑さや寒さに対する私たちの体の感じ方は、季節によって随分違います。今、気温15度というと、「ちょっと寒いな、上着が欲しいな」という感じだと思えます。しかし、これが真冬の1月頃でしたら、「なんて温かいんだ！春のようだ」と上着を脱ぎたくなくなります。今は、28度だとかなり暑いと感じますが、これは、真夏のクーラーの設定温度で、8月だとまだ過ごしやすい気温となります。このように、季節によって私たちの体は、実に上手に暑さや寒さに合わせて感じ方を調節しているのです。

本格的な夏になると、30度を超えることも珍しくありませんが、そうした暑さに体は、いつ、どのようにして慣れていくのでしょうか。それが、今の季節なのです。中休みや昼休みに、室内にばかりいると、その大切な時期を逃します。これは、後になってからでは取り返せません。お日様の下で、思いっきり体を動かして、汗いっぱいかくことで、暑さに強いだけでなく、体のいろいろなところの調子が鍛えられ、より強くなってきます。太陽の光を浴びるだけでも随分違います。これを怠ると、ひよろひよろで、弱い体になってしまいます。元気がない、やる気が出ない、疲れやすい・・・そんな夏になってしまうか、元気で、やる気満々、いつも笑顔の夏にするか、休み時間の過ごし方がとても大切です。休み時間は、ぜひ、積極的に外に出て、元気に体を動かしましょう。

そこで、3つ、安全のための注意を確認します。

- ・こまめに水分補給をし、熱中症を防ぎましょう。
- ・苦しくなる前に、マスクを外すなど暑さ対策をしっかりしましょう。
- ・遊び場のきまりをしっかり守って、安全に遊びましょう。

五小の皆が、夏を楽しく、力強く過ごせるようになっていって欲しいと思い、外遊びをがんばろうという話をしました。学級でも工夫をしてみてください。これで今朝の話を終わります。