



## 「暑すぎます」

校長 三浦 伸之

暑い！とにかく暑い！！いったいどうなってるんでしょうか。尋常ではないこの暑さ！！！！  
体温よりも高い気温。ミートテックをきている私はさらに暑くて耐えられません。梅雨も明けていないのになんなんでしょうか。暑すぎて、夜もよく眠れません。変な夢を見てはうなされて目が覚める。そんなことを夜中に3～4度繰り返し朝を迎える。そんな毎日が続いています。これはひょっとして、うわさに聞く夏バテでは？と思い夏バテの症状を調べてみました。①体がだるい・全身の倦怠感 ②やる気が出ない ③食欲がなくなる ④下痢・便秘 ⑤イライラする ⑥体が熱っぽい ⑦めまい・立ち眩み ⑧頭痛 ⑨むくみ 以上が夏バテの主な症状だそうですが、なんと、私は⑤のイライラする以外のすべてが当てはまっています。今までの人生で夏バテになんかあったことはなかったのですが。特に、どんな時でも食欲が落ちるなどということは経験したことはありません。熱が40度出た時でさえ、食事は取れていました。がここ最近、全く空腹にならないのです。夏バテの人はよく、冷たいものやのど越しのいいものしか食べたくなくなる。と聞いていましたが、まさにそれ。何が食べたいか聞かれても、特に食べたいものが思い浮かばず、まあ、そうめんや冷やし中華のような麺類。梅干しや酢の物みたいなものなら食べられるかなという感じです。北海道出身なので、暑さに弱いことには自信があったのですが、まさか夏バテになるなんて……。みなさんは大丈夫ですか？そもそも、夏バテはどうして起こるのか。それは、気温の高い室外と、冷房で気温が低くなっている室内の温度差による自律神経の乱れや、高温多湿の環境による発汗の異常、寝苦しさによる睡眠不足などが原因とされています。自身のこのところの行動を振り返ってみれば、確かに冷たい飲み物やアイスなどばかり摂取していました。その結果、胃腸の動きが弱まり食欲不振や消化不良を起こしていたことは間違いありません。この夏バテを解消するためには食事が大切とのこと。量より質に重点を置いて、ビタミン類を多く含む食事をとると良いらしいです。また、寝る30分～1時間前にぬるめのお湯で入浴することも効果的とのこと。私も今日から試してみたいと思います。

さて、先月、学校総合体育大会が行われました。岸川中学校の生徒も3年生を中心に、今までの成果を発揮すべく、全力で大会に臨んでいました。どの会場でも、岸川中学校の生徒は輝いていました。それは、コートやグラウンドに立つ選手はもちろん、応援している選手も同じです。部員全員が同じ目的のために一つになる。とても美しい姿でした。どうかこの経験を、人生の様々な場面に役立てて欲しいと思います。県大会に進む部活動、そして8月1日にコンクールを控えている吹奏楽部。同じ岸川中学校の生徒としてみんなで応援していきましょう。そして、大会を控えている生徒のみなさん。悔いを残さぬよう全力で！この気温以上に熱い(暑い)戦いを！！！！

## 夏休みを迎える皆さんへ

夏休みは楽しいことが一杯ですね。でも、①進路や友人関係での悩み、②なんだかわからないけど不安③体の調子が悪い④SNSでトラブル⑤危険個所に近づいてケガをする 夏休みにはこんな危険も潜んでいます。悩める時・苦しい時には一人で何とかしようとしなくて。誰かに相談しましょう。

**あなたは一人ではありません！！**