



「夏休みの過ごし方」

校長 三浦 伸之

「I'm melty」生徒の声が校長室に聞こえてきました。まさにとろけてしまうくらい
の暑い7月。8月はどうなるのか？秋が前倒しで8月に来てくれれば良いのですが、そん
なことになるはずもなく、暑くなる毎日にうんざりしながら過ごしています。もういくつ
寝ると夏休み。ただ、こう暑くては夏休みの熱中症や夏バテがとても心配です。この暑い
夏をどうやって乗り切るのかも、楽しい夏休みを過ごす大切な要因かと思しますので、そ
の対処法を調べてみました。そもそも、暑さって人によって感じ方が違いますよね。暑さ
に強い人、弱い人の差はなんなのか？まずはそこから。①汗のかき方の違い。暑さに強い
人は汗をうまくかけるため、体の熱を効率よく逃がせる。暑さに弱い人は、汗をかきにく
かったり、逆に汗をかきすぎたりして脱水気味になりやすい。②体脂肪の量。多い人は、
熱が体にこもりやすく、暑さに弱くなる傾向にある。③寝不足・疲労・栄養不足。これら
があると、体温調節の働きが落ち、暑さに弱くなる。④環境。暑い地域に住んでいる人は
暑さに強くなる傾向にある。私は②③④が完全に当てはまります。みなさんはどうです
か？では、対処法です。暑さに強くなる簡単な方法をご紹介します。深呼吸や腕振り、肩
回し、首回しを3分程度。部屋の中での足踏みや日陰のある公園で軽いストレッチやラジ
オ体操。またはゆっくりウォーキング。これを5～10程度。ふくろはぎや太ももを伸ば
すストレッチを3分程度。本当に軽い運動でも続けることで、暑さに強くなることので
きるんですね。また、運動をできない人もいると思いますが、そんな人は、38～40度
のお湯に10～15分程度（軽く汗ばむくらい）入り、入浴後に水分補給をする。これもか
なり効果的なようです。ただ、どんなに暑さに強くて、気温35度。WBGT31以上
は外での活動を行わない。これは大原則です。ただしこれはあくまでも目安。前述したよ
うに、暑さの感じ方は人それぞれ。この数値だけに頼るのではなく、それぞれが決して無
理をせずに過ごすことが一番大切だと思います。（暑さに強い人は、逆に暑さを感じにく
くなります。自身を過信せずに気温やWBGTをしっかり確認しましょう。）

さて、暑さ対策を行いながら、みなさんは夏休みどのように過ごしますか？中学生時代
の私は部活一色でしたが、小学生の時は、ドラえものの「のび太」のごとく、宿題は最終
日までやらない。でもドラえもんがいるわけでもないの、始業式に提出できない。家の
手伝いもしない。本当に無計画でダメダメな過ごし方をしていました。ただ、5年生の夏
休みに一つだけ手に入れた宝物が読書の習慣。それまでマンガ大好き少年だったので、本
などあまり読んだことがなかったのですが、友達が「これすごく面白いから」といって1
0冊くらいまとめ貸しをしてくれたのが「眉村 卓」「筒井 康隆」「星 新一」さんなど
のSF小説。最初は本当に楽しいのか半信半疑でしたが、もう読み始めると楽しくて楽し
くて。それが私と読書の出会いで、それ以降、読書が大好きになりました。今でもその本
を貸してくれた友達に感謝しています。3年生は受験勉強。1・2年生は部活動。何かと
忙しいとは思いますが、私の読書のように、何か新しいことと出会える機会があるのも夏
休み。暑さに負けず、有意義な時間を過ごして欲しいと思います。