

今週は暑い。ニュースキャスターやお天気先生が、「エアコンを適切に使用し涼しい環境で過ごしてください」「水分補給をしてください」と熱中症対策のお手本のようなスタジオから涼しい顔で呼びかけてくれるが、ピンとこない▼それよりも本校の生徒指導主任が汗びっしょりで、「外は暑いです。WBGTを持って外クラブを回ります。練習中は、必ず休憩して水分をとらせてください。危険と判断したら、クラブを止めます。」と訴える様子の方が、説得力がある▼クラブの練習場近くには、テントが立てられ、交流プラザは、エアコンがかけられ、外クラブの子の共用避暑地となっている。武道場と体育館は、エアコンが設置され、7月からフル稼働している。昨日は、陸上部の子が、管理棟の2階から日除けのブルーシートをかけてくれた▼ニュースで、ネッククーラーや学校への冷蔵庫の設置等熱中症対策をしている自治体の様子が紹介されているが、いなべ市では、すでに導入されている対策がほとんど。ありがたい▼ほとんどの生徒が自転車通学のため、一番心配なのが登下校。無事登校してくれれば、学校は万全の体制で子どもを守る。もう1つ大切なことがある。体調を整えて登校することだ。十分な睡眠、こまめな水分補給、栄養のある食事。特に朝ご飯をしっかり食べてくることは絶対。おススメは、塩をたくさんふったトマトの丸かじり。

080715-22 自分の命は自分で守れ