



「暑熱順化」で熱中症に備えよう

最近、春先にも関わらず、暑い日が続きます。報道等に目を向けると「暑熱順化」という言葉を耳にしました。NHKのニュースでは「人間の体は、体温が上がると皮膚血管を広げて血流量を増やし、体の表面から熱を逃がすほか汗による気化熱で体温を下げます。しかし、こうした能力は1年中同じわけではなく、2週間ほどかけて徐々に暑さに慣れることで高まっていくということです。これを『暑熱順化』といいます。特に、急に気温が上がる時期は、『暑熱順化』がまだできていないため、熱が逃げにくく、汗がうまくかけずに熱中症になるリスクが高くなるといいます。(中略) 気温が高くなりはじめや暑いなど感じるくらいの日、外で30分ほど散歩をしたり、家でも週に2回程度はしっかりとお湯につかって入浴するなど、少しずつ汗をかいておくと『暑熱順化』が進むということです。気象庁の予報では今週は全国的に暖かい空気が流れ込みやすく、後半は気温がかなり高くなる見込みです。」と伝えていました。

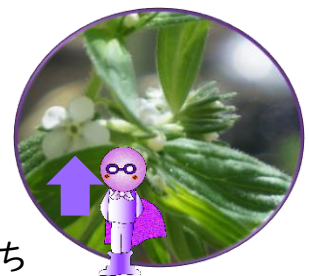


さらに、春は「身体がだるい」「イライラする」「やる気が出ない」など心身の不調を感じる方が多いようです。これらの不調は朝晩の寒暖差や環境の変化によるストレスから生じる、自律神経の乱れが原因かもしれません。生活リズムを整えたり、良質な睡眠をとったり適度な運動をしたりして、春を快適に乗り切りたいですね。

学校百景 その①:むらさき園

学校の中庭、通称むらさき広場には、むらさきのための花壇があります。昨年のおびにしわくわく通信でもお知らせしましたが、「ムラサキの優しき姿 天駆ける 鷹の雄心」これは、本校の校歌の一節です。このムラサキの根の色素は、古代に冠位や服色の制度が定められて以降、紫色の染料として使われてきました。

今年もムラサキは、可憐な白い花を咲かせています。子供たちの総合的な学習の時間の中にも、ムラサキを学ぶ時間を設け、学校の花「校花」として子供たちからも愛されています。



学校百景 その②:メダカの池

むらさき広場には、メダカや蓮の花が浮いている池があります。ここにはたくさんのメダカが元気に泳いでいます。メダカたちの多くは、黒+金色で、珍しい色をしていて、帯西オリジナルカラーとなっているようです。春先にたくさん卵を産み、これから、稚魚たちがちらほら姿を見せてくれると思います。今から楽しみです。

