

Go Beyond～今の自分を超えてゆけ！～

校長漫筆記

令和8年5月29日
姫路市立高校
校長通信 第8号
文責 平山智樹

自分の体を知り、守る「判断力」を

爽やかな新緑の季節のはずが、厳しい暑さの日やじとじとした雨の日が続いています。

毎朝、きつい坂道を一生懸命に自転車を押して上がってくる皆さんの姿を見ていますが、学校に到着したときには、すでに服やジャージが汗びっしょりになっている生徒も少なくありません。また、放課後には、運動場や体育館、そして各教室で、夏の大会や発表会に向けて汗を流して部活動に打ち込む皆さんの熱気が伝わってきます。



一生懸命に努力する姿は本当に素晴らしいものです。しかし、今の時期の「暑さ」には、例年以上の警戒が必要です。

なぜ「5月下旬の暑さ」が危険なのか？

皆さんの体は、まだ「夏を迎える準備（暑熱順化）」ができていません。急に気温が上がると、体が上手に汗をかいて体温を下げる調整が追いつかなくなり、自覚がないまま熱中症を引き起こしてしまう危険性が非常に高くなります。「まだ5月だから大丈夫」という思い込みは、絶対に捨ててください。

自分の体を守るため、そして一緒に頑張る仲間を守るために、次のことを徹底してください。

「喉が渴いた」と感じた時点で、体はすでに水分不足に陥り始めています。登校直後、授業の合間、部活動の前・中・後は、意識して水分と塩分を摂りましょう。

また、本校の「制服の自由化」は、こうした気候の変化に柔軟に対応するためにこそ活かされるべきものです。当日の気温や自分の体調に合わせ、通気性の良い服装を選ぶなど、状況に応じた主体的な判断をしてください。

そして、「無理をしない・させない」勇気も必要です。「少し頭が痛い」「体がだるい」「めまいがする」と感じたら、絶対に我慢せず、すぐに先生や友達に伝えてください。また、周りの友達の様子が「いつもと違う」と気づいたときには、声をかけ合い、すぐに近くの大人へ知らせてください。

学校は、皆さんが安全に、安心して学び、挑戦できる場所でなければなりません。これからの暑い季節を乗り切るためにも、一人ひとりが「高い危機意識」を持って、互いを思いやりながら、過ごしていきましょう。