

「夏季休業中に気を付けたいこと」

校長 博田 英明

皆さん、おはようございます。校長の博田です。

４月から始まった１学期は今日で終了し、明日から夏季休業が始まります。この１学期を振り返ってみると、皆さんは学習や部活動、生徒会活動はもちろん、体育祭や合唱祭など学校行事においても全力で取り組んできたと思います。このひたむきな姿勢を２学期以降も継続するために、これから始まる夏季休業はとても大切な期間です。今日は皆さんが充実した夏休みを過ごすために大切にしてほしいことを２つお話しします。

まず１つ目は「時間の使い方」についてです。皆さんは「江戸しぐさ」という言葉をご存じですか？ 先日読んだ新聞によると、「江戸しぐさ」とは江戸時代の商人が育んだもので、自然を大切にし、円満な人間関係を維持し、他の人と共生する知恵のことです。例えば「傘かしげ」は、道ですれ違うときに相手が通りやすいように少し傘を傾けること、また「こぶし腰浮かせ」は乗り合いの船などで一人でも多くの人が座れるようにこぶし一個分、身体を移動させることです。自分のことだけでなく、他の人のことも考えて共に生きてきた江戸の人たちの知恵が感じられます。

この江戸しぐさに「朝飯前」という言葉があります。現在では、「容易なこと」「お安い御用」という意味で辞書に載っている「朝飯前」という言葉ですが、元々は江戸の人びとが朝起きたら近所の家庭や老人の一人暮らしなどに困ったことが起きていないか、様子を見たり声をかけるなど、朝ごはんの前に簡単にできることから来た言葉だそうです。そして朝ごはんが済んだら自分のため、生活のために働くのです。働いた後は、人のため、町のためにボランティアをする、例えば夏は道に水をまくなど、気持ちよくみんなが過ごせるようにして明日の準備をしたということです。こうやって自分のために使う時間と、他の人や家族のために使う時間を分けて考えることで、自分もよい一日を過ごせ、他の人も気持ちよく過ごしたということです。なるほど、こういう意味を持った言葉だったのかと私は感激しました。「江戸しぐさ」は自分以外の人や世間のために働くことに人間の価値を置くことから生まれた言葉なのです。

明日からの夏季休業期間は、すべて自分の時間になります。いい加減な生活をする、その責任は自分が取らなければいけない時間です。今ご紹介した「朝飯前」の考え方を参考にして時間の使い方を考え、家族や地域の人たちのために、また自分自身のために上手にまた有効に過ごしてください。夏には地域の行事もあります。地域の一員として積極的に行事に参加したり手伝いをして喜んでもらえるようにしてほしいと思います。

２つ目は、「命を大切にする」ということです。毎年夏、残念なことにニュース等で海や河川での事故が伝えられるように、予期せぬことが起こります。事故にならないように、

危険な場所に近づかないなど、まず「自分の命は、自分で守る」ことを常に意識して行動してほしいと思います。特にこの暑い時期に気を付けてほしいのは「熱中症」です。皆さん自身が熱中症に気を付けることはもちろん大切ですが、ここでは皆さんの周りにいらっしゃる高齢者など熱中症のリスクが高い方への接し方についてお話しします。

皆さんの周りにいる高齢者、小さい子ども、体調不良の方、ふだん運動をあまりしない方は熱中症になりやすい方々です。これらの熱中症のリスクが高い方には、夜間を含むエアコンを適切に使用することやこまめな水分・塩分の補給などを行うよう、皆さんから進んで声をかけましょう。特に注意してほしいのが、屋内にいる高齢者です。高齢者は暑さを感じにくい上に発汗と血液循環が低下し、暑さに対する耐性が低下しています。「熱中症警戒アラート」や、その一段上である今年4月から運用が始まった「熱中症特別警戒アラート」が発表されるほどの暑い日は、ふだん以上に昼夜を問わずエアコンを適切に使用して、こまめに水分・塩分の補給をするよう、周囲から声をかけていきましょう。熱中症を予防するための行動を理解、実践し、日頃から熱中症に対する備えを万全にしてください。

以上、今日は規則正しい生活をする事、熱中症などから身体と心を守ることについてお話ししました。梅雨明けが発表されると本格的な夏の到来です。朝早くに散歩するなどといった汗をかく運動を心掛け、体力増進とともに暑さに慣れていくようにしましょう。明日から始まる夏季休業が皆さんにとって充実したものであることを願っています。それでは、第2学期、元気な顔でお会いしましょう。