

熱中症から身を守るために

広徳中学校の生徒の皆さん、保護者の皆様、校長の児島です。7月になりました。夏本番が近づいています。地球温暖化の影響でしょうか、気温の高い日が続く、熱中症が本当に心配な時期です。熱中症といえば、炎天下に長時間いた、真夏の暑い中、部活動や運動をしていたといったケースを想像するかもしれませんが、しかし、実際はこうした典型的な場面ばかりではありません。実は、涼しい所から急に外へ出て突然気温が上がった場合など、身体が暑さになれていない時期にかかりやすい病気でもあります。また、気温が低い日でも湿度が高いと熱中症にかかりやすくなります。屋内でじっとしていても、室温や湿度の高さから熱中症になることもあるので、要注意です。

○ 避難訓練が行われました

期末考査の最終日、23日（金）に避難訓練を行いました。9教科の試験が終わってホッとしているのもつかの間の訓練でしたが、生徒の皆さんは先生方の指示を守って、整然と行動することができていました。訓練開始から点呼終了まで5分足らず、皆さんが真面目に取り組んでいる様子を見て、私も感動しました。万が一の時にも、今回のような冷静な態度で行動してほしいと思います。



【真剣に訓練に取り組む様子】

以前、ある町で地震警報・避難勧告が出されました。しばらくして、それは誤報（まちがい）ということが分かったのですが、実際に避難した人は、その町の17%しかいなかったそうです。

その理由を、防災の専門家が分析して、次のようなことを指摘していました。

- ① 正常性バイアス・・・「たいしたことないだろう」と、危険を小さく感じたいという気持ち
- ② 同調性バイアス・・・「みんながそうしているから」と、周囲に合わせる気持ちがはたらく
- ③ 凍りつき症候群・・・突然、大きなストレスに直面すると頭は真っ白、体は凍り付いて活動停止

この状態から抜け出す力をもつことが、防災では大切なことだと言われています。このことは、防災だけでなく、様々なピンチを抜け出すために必要な力だと、私は思います。周りに流されず、自分から、「気づく」→「考える」→「行動する」ことを、いつも大切にしていきたいですね。



○ 自分から危険に近づいていかないために

29日（木）には、暴力団排除教室がありました。福岡県警組織犯罪対策課の方をお招きして、講演していただきました。被害にあった人の実話なども交えての話もあって、暑い中でしたが、真剣に聞くことができました。私たちにとって暴力団は遠い存在かもしれないけれど、意外と「闇バイト」やSNSなど、身近に潜んでいることを学べたかと思います。暴力団の被害に遭わないために「関わらない」と

「困ったときは相談する」ことの大切さを伝えていただきました。