

江古田小校長室便り 「温故創新」

H29 (2017)・0822 NO22

校長 伊波喜一

健康の 有難さ知る この夏の 暑さに負けぬ 知恵を絞らん

約40年前に筆者が上京してきた時には、「夏場の気温が30度を越えた」ことがニュースになった。それが今では、35～36度になることも度々である。まさに異常気象である。ちなみに、31度以上は熱中症の危険温度とされている。これに寝苦しさにによる睡眠不足が加わると、熱中症になる危険度が跳ね上がることは、データに枚挙がない。その睡眠だが、寝始めの3時間には、脳の休息に必要な深い睡眠が多く現れる。深い睡眠は必然的に質の高い睡眠を保障する。深い睡眠をとるためには、湯船で体を温めると良い。夏場はシャワーで汗を流すだけで済ませがちだが、それでは体の芯からは温まらない。一方、湯船で体を温めると一時的に体温が上がる。その分、血液の循環が良くなり、手足から体の内側の熱を放出する。結果、深部体温が下がり、それが心地よい眠りをもたらす。

学生時代、分不相応に立派な布団を揃えている先輩がいた。「人生の三分の一は寝ているんだから」と彼は言っていたが、今にして思うと卓見だった。良質な睡眠は豊かな一生の水先案内人となろう。