

令和5年7月3日(月)

校長室より⑤7



こんにちは。

7月に入りました。新しい学年が始まって、早いもので3か月が過ぎ、あと12日間で夏休みになります。新型コロナウイルス感染症の活動制限が完全になくなったので、プールや海に行ったり、お祭りに行ったり、花火大会に行ったり、遠くに出かけたりする人も多いのではないのでしょうか。

先週の木曜日に続いて、今日も「熱中症警戒アラート」が出てしまいました。ただ今日は、午前中の「暑さ指数」が前回よりも少し低かったのですが、のびっこタイムは外に出られるようにしました。それでも、だいぶ暑かったと思いますが、みんな元気に外遊びを楽しんでいました。

日曜日恒例のランニングを昨日も朝7時から始めました。15km走る予定でスタートしました。走り始めは、「今日は、ちょっと涼しいかもしれない。」と思ったのですが、時間が過ぎるにつれ日射しが強くなり、気温もぐんぐん上がりました。熱中症予防のために腰ベルトに水分を入れて、補給しながら走っていたのですが、10kmを過ぎた辺りで全て飲み干してしまいました。「無理をしない。がんばらない。」をめあてにしているので、14kmを過ぎた地点のコンビニエンスストアで潔く終了にしました。そして、そのままお店に入り、「ソルティライチ」を買って一気に飲みました。火照った身体に染み渡るような感じがして、元気が戻りました。でも、それ以上走る気にはなりませんでした。