札幌市立南郷小学校　　学校だより 第４号
令和８年 ６月３０日

南郷

【学校電話】011-861-9305

【学校ホームページ】
https://www.nango-e.sapporo-c.ed.jp/

「校長先生、サイコーすよ。」

～心の暑熱順化（しょねつじゅんか）を考える～

校長　関根治彦

教室を見て回っているときに、高学年男子が私に親指を立てて話し掛けてきました。本校では今年度より、待望のエアコンが各教室に導入されました。近年の記録的な猛暑の中、子どもたちの学習環境を整え、命を守るための熱中症対策として、エアコンの設置は長年の願いでもありました。実際に稼働が始まると、室温が適切に管理された教室では、子どもたちが以前よりも集中して授業に取り組む姿が見られ、その教育的効果を実感しております。

しかし、環境が整ったからこそ、私たち大人が意識しなければならないことがあります。それは『エアコンで涼しくすること』と『熱中症を予防すること』、そして『暑さに強い体を育てること』をどう両立させるかという課題です。

ここでキーワードとなるのが、最近注目されている『暑熱順化（しょねつじゅんか）』という言葉です。これは、体が次第に暑さに慣れ、上手に汗をかいて体温を調節できるようになる変化を指します。暑熱順化が進むと、体温が上がりにくくなり、熱中症のリスクが大幅に下がると言われています。

この『暑さに慣れる力』は、涼しい教室の中に一日中閉じこもっているだけでは決して身に付きません。エアコンを適切に使い、危険な暑さからは身を守りつつも、朝夕の活動や外遊び、あるいは御家庭での入浴などを通じて、無理のない範囲で『適度な暑さ』を経験し、汗をかく機会をもつことが不可欠です。つまり、テクノロジーによって『環境を自分に合わせる（エアコン）』一方で、自分自身の『環境に適応する力（暑熱順化）』を磨くという、両方の視点が大切なのです。

このことは、子どもたちの心の成長にもそのまま当てはまるのではないでしょうか。親や教師といった周りの大人は、子どもに苦労をさせたくない、失敗して傷つく姿を見たくないという一心から、ついつい先回りをして、子どもの進む道からあらゆる障害物を取り除いてしまいがちです。失敗しないように、悩まないようにと、常に『快適な温度』に保たれた環境を用意してあげることが、愛情であると考えてしまうこともあります。

しかし、人生という長い道のりには、自分ではコントロールできない『厳しい暑さ』のような困難や葛藤が必ず待ち受けています。常にエアコンの効いた無菌室のような環境で育った子どもが、突然、社会の厳しい現実にさらされたとき、果たして立ち向かっていけるでしょうか。

子どもを育てるということは、単に『困難から遠ざけること』ではありません。本当に大切なのは、いずれ大人の手が届かない場所で壁にぶつかったとき、自らの力でしなやかに適応し、乗り越えていける『生きる力』を育むことです。そのためには、子どもたちに『適度な負荷』や『小さな失敗』を経験させることが不可欠です。友達との意見の食い違いに悩んだり、努力したことが報われずに悔しい思いをしたり、自分で考えて決断した結果が失敗に終わったりすること。これらはすべて、子どもたちの心が社会に適応していくための『心の暑熱順化』に他なりません。

私たち大人がすべきことは、失敗を全て未然に防ぐことではなく、子どもが小さな壁にぶつかったときに、「大丈夫、次はどうすればいいかな」と一緒に考え、その回復力を信じて見守ることです。エアコンという安全な場所を確保しつつも、時には外へ踏み出す勇気を支える。安全な見守りという水分補給を欠かさず、しかし過保護という名の冷やしすぎに注意する。この絶妙なバランスこそが、健やかな成長を促すのです。ギャップからステップへの意識変更です。一学期のまとめの時期、そして間近に迫った夏休み。エアコンの導入という新しい一歩を、単なる『快適さ』で終わらせることなく、子どもたちが自らの体と心を鍛え、一回りたくましく成長する契機としたいと考えております。

今月も、子どもたちのきらりと光る汗と笑顔を大切に守りながら、全職員一丸となって教育活動に邁進してまいります。引き続き、温かい御理解と御協力をお願い申し上げます。