

# 自分の身を自分で守る

「ここ最近の暑さを何と表現したらよいでしょうか。「異常な」肌を刺す」「溶けるような」「めまいがするようなど」等、連日のニュースや日常の会話の中でも、この話題が挨拶の次に来ています。三十度で治まるどころか、三十九度、そして四十度という気温まで報道されています。こんな気温が続けば、三十度という気温への捉えが段々と低くなり、「今日はましな方だ。」という会話が成り立ってしまうようになるのでしょうか。未恐ろしいものです。

さて、「自分の身を自分で守る」というテーマから、すぐに想像できるのは、感染症対策だと思っています。実際、現在も手洗い・消毒、仲間との関わり、そしてマスク着用と、日常の中で守るべきことについて意識しています。

しかし今、その感染症対策をしつかりやっていることが、逆に大きなリスクを招いてしまう状況下にあります。それは連日、多くの患者が発生している『熱中症』であり、その要因の一つとなる『マスク着用』です。

バス通学者以外の登校の様子を見てみると、**マスクを外す、ずらす等しての登校者は、全体の1割程度で、残り**はきちんと着けた状態です。顔を真っ赤にして、暑そうに、辛そうにしている姿を見ると、一言掛けますが、その場では外しても、翌日はまた着けた状態で出会います。見事に習慣化していることが見て取れます。この習慣化している状況を柔軟に対応ができるようにするためには、**まずは周りの大人が状況を把握した上で、マスクの脱着を積極的に行っていくことが大切だと言えます。**そのため、私も横断歩道のところに立つ際には、マスクを付けないまま行うようにしました。まだ大きな変化はありませんが……。

朝から体力とともに気力まで奪われてしまうような暑さは続きそうです。十分な休憩、睡眠、水分補給とともに、状況に応じた対応を取れるかどうか、リスクを避ける大きなポイントであると言えます。

**マスクを外すこともその一つ**

**日傘をさすことも一つ、**

**帽子を被ることも一つ**

**無理をせずに休憩することも一つ**

周りの状況に合わせることで、雰囲気を観察することも大切なことです。健康や命に関わることは、何をおいても最優先すべきことです。人に合わせる前に、自分の身を守るためにやるべきことは積極的に行ってください。

ここ数日、コロナの感染者数が全国的に増加傾向にあります。「自分の身を自分で守る」という心構えは、これからも、もち続けなくてははいけないようです。