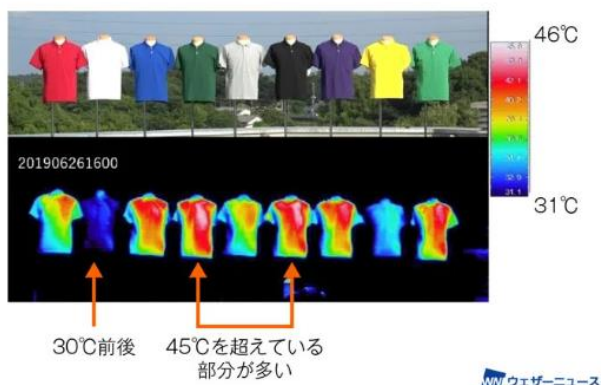


中間試験が終わり、体育祭に向けての準備が本格的にスタートしました。

新型コロナウイルス感染拡大防止のために、マスクをしながらの活動になります。無事に体育祭を迎えられるように、そして、体育祭後も普段通りの学校生活が送られるように、一人一人の心がけが大切です。涼しくなってきたとはいえ、コロナ対策のマスク着用によって暑さも感じますよね。今回は、皆さんが快適に体育祭準備に取り組めるような知識をお届けします。

白や薄い色のシャツの裾を出すと体温抑制

色別のポロシャツの表面温度



※色の異なるポロシャツに5分間日光に当ててサーモカメラで撮影 (2019年6月26日16時)
※一ノ瀬俊明「最小スケール気候変動適応策としての被服色彩選択効果について」の資料を基に作成

風がほとんどない気温 30°Cの屋外で実験したところ、5分間日光に当てただけでシャツの表面温度は大きく変わりました。白色のシャツが気温と同じ 30°Cなのに対し、黒色や深緑色のシャツは 50°Cを超え、その差が 20°C以上になったという実験結果があります。

また、4人の生徒のうち2人はシャツの裾を入れた状態（イン）、2人は出した状態（アウト）で運動し、運動後にサーモグラフィーで体温を測定するという実験もあります。2分後に体温を比較すると、アウトの生徒の体温は 29~30 度とインの生徒よりも4度ほど低くなったとのことでした。

安全性の側面、マナーの側面からみるとシャツの裾は入れた方が好ましいですが、体温抑制の観点では、シャツの裾を出すのは効果的だということがわかります。体を動かすとまだまだ汗が出てくる時期ですので、マスク着用などのコロナ対策をしっかりとしながら服装の部分で暑さ対策も考えてみてはどうでしょうか。

ただし、TPO（時と場所と場合）をきちんと判断してくださいね。服装を正す場面。アクティブに活動する場面。その時々に合わせて、どんな服装が適切なのか判断できる力も持ち合わせていてください。