



忘れてはいけない 戦争の記憶

8月、終戦記念日にむけて戦争の話題がニュースなどで出てくる時期になりました。

戦後78年となり、前橋市が焼け野原になったことを経験した人は少なくなりつつあります。1945年8月5日、夜から未明にかけて、前橋市は爆撃を受け、中心部は面積の60%が焼失しました。

今回は、戦争を経験している祖母から、前橋空襲で学校が全焼した話を聞くことができましたので、覚えておくことと当時の先生から聞いた話を記事にしました。



◆戦時中の学校生活

1945年当時、学徒動員令により学生は勤労を義務付けられており、中学生以上を軍需工場などに動員・配置する方針がとられていました。そのため学生だった祖母は、飛行機製作所(軍需工場)へ派遣され働いていました。軍需工場に対する空襲は執拗にあり、そのたびに辺りの林に逃げ込んだり、空壕へ駆け込んだりしていました。



空襲が激しくなってくると、学校側が生徒たちの危険を懸念し、飛行機製作所への派遣ではなく、空襲の少ない学校に戻って働けるように軍当局へ申請しました。おかげで学校に戻ることができ、その後は軍服の縫製にあたりました。

空襲が激しくなってくると、学校側が生徒たちの危険を懸念し、飛行機製作所への派遣ではなく、空襲の少ない学校に戻って働けるように軍当局へ申請しました。おかげで学校に戻ることができ、その後は軍服の縫製にあたりました。



前橋市あたご歴史資料館に復元された防空壕
鉄は軍用のため土と木で作られ、防火性は弱かった

◆前橋空襲により校舎全焼

終戦のわずか10日前の8月5日、前橋市は大規模な空襲を受けました。空襲の被害は市内にある学校にもおよび、校舎は全焼。灰と瓦礫の山と化しました。さらに寄宿舎にいた生徒4名が死亡しました。

一夜にして、今まで通っていた学校は無くなり、戻った時には、爆弾が落ちた穴だらけの校庭だけになってしまいました。その光景はとても衝撃的だったといえます。

先生方とともに、まだ子供であった生徒達も暑い日射しの下で焼け跡を片付けました。



◆校舎の再建

校舎の再建に当たっては、人手不足、材木不足の問題がありました。

当時は、その日に食べるものを探すのもやっとなのである状況の人が多く、建築の仕事をしようという人は中々集まりませんでした。そこで、学校への配給から少しずつ工面をし、お米や麦を配るかわりに建築の仕事に従事する人を集めました。



材木に関しては、先生方が奔走し、戦時中に切り倒したものが余っているとの情報を得て、なんとか手配しました。

こうして材木、人手を確保し、新築にとりかかったのは翌年1月。そして、校舎に入れたのはその年の夏でした。そして10月頃から小学校の仮校舎でようやく授業が再開しました。

◆忘れてはいけない夏

終戦の夏は、日本人にとって忘れてはならない不幸な夏です。多くの人々の命が奪われ、子供たちは学業どころか、戦争のために働き、空襲によりその場所さえも破壊されてしまいました。現在と照らしてみると、考えられないことです。



本当の戦争の恐怖は、経験しないとわかりません。現在、日本にいる戦争経験者はごくわずかとなり、知らない世代が大多数となりました。戦争を再び繰り返さないためにも、戦争の悲惨さを忘れてはいけない。毎年一度、学ぶ機会を作ってみてはいかがでしょうか。



参考文献…あたご歴史資料館前より写真(現在、資料館は閉館)、平方学園発行「私の八十五年」

寝苦しい夜でも快適な睡眠を



蒸し暑い熱帯夜は、不快指数も高く、とても寝苦しいものです。そんな夜に、きちんと睡眠を取るには、どうすればいいのでしょうか？

今回は、熱帯夜でも気持ちよく眠れる方法をご紹介します。



ポイント その1 室内を快適な温度に調節する

寝苦しさの主な要因は室温です。夏は外気によって、室内の空気も温められてしまいます。冷房などを使い、室温をコントロールすることが大切です。

冷房を使わずに、寝苦しい夜を過ごし、睡眠不足になると、体力や集中力が低下し、結果的に健康を害してしまいます。冷房を上手に使うことは、夏の健康管理にとっても重要です。



ポイント その2 冷房の湿度・風向きに注意する

快適な睡眠をとるためには、少し涼しめの室温がよいとされています。夏場であれば25度〜26度程度で、心地よい涼しさを感じる温度です。

また冷房の使う際には、風向きも重要です。体に風が直接当たるようにすると、とても涼しく感じられますが、睡眠中に汗が蒸発する際に体温が奪われる現象（気化熱）によって、より寒くなってしまふことがあります。

冷房の風向きを調節し、体に風が直接当たらないようにしましょう。



ポイント その3 湿度調整ができる

室内の湿度が高いと、暑さを感じやすくなります。除湿器などを使い湿度もコントロールすると、より眠りやすい環境になるでしょう。

夏の外気は湿度が60%を超えています。室内では湿度50%程に調整すると、快適に眠ることが出来ます。

ポイント その4 冷房はつけっぱなしがおすすめ

「冷房をつければなしにすると風邪を引きやすくなる」と心配する人もいるかもしれませんが、しかし、快適な睡眠のためには、つけっぱなしにする方が効果的です。

冷房を2〜3時間で切れるようにタイマーをセットしても、冷房が切れると温度・湿度が上昇し、汗をかいてしまいます。

せつかくの快適な睡眠が邪魔され、夜中に目覚めてしまったり、汗が蒸発する際に体が冷えることで、風邪の原因になったりします。



夏場に快適に睡眠を取るためには、冷房のつけっぱなしをおすすめします。ただし、一晩中冷房をつけていると体調が悪くなる等の自覚症状がある人は、タイマー機能も上手に活用しましょう。

ポイント その5 快適に眠れる寝間着は

室温や湿度だけでなく、寝間着も睡眠には重要です。寝間着におすすめの素材は「麻」です。

麻は独特のゴワゴワとした感触で、慣れないうちは肌触りに違和感があるかもしれませんが、しかし麻には次のようなメリットがあります。

- ・麻の服のメリット】
- ・生地が肌に密着しづらい
- ・汗を素早く吸収する
- ・熱をよく発散する
- ・通気性が良い



寝間着のサイズはやや大きめのゆつたりとした物がいいでしょう。きつい物だと通気性が悪くなり、麻の良さが損なわれてしまいます。

ポイント その6 快適に眠るための環境づくり

部屋の明るさも睡眠に大きく影響しています。強い光は、脳を刺激して眠りを阻害してしまいます。熟睡のためには、部屋を真っ暗にするようにしましょう。厚手のカーテン等を使い、外の光を遮断するとより効果的です。



ポイント その7 入浴した直後は眠らない

深い眠りを得るには、体内温度（深部体温）を低くする必要があります。入浴直後は深部体温が高いため、なかなか寝付けず、眠りも浅くなってしまうます。入浴後90〜120分程で深部体温が低下するため、入浴後は時間を置いてからベッドに入りましょう。



ご紹介したポイントを取り入れて、夏の夜を快適に過ごしていただければと思います。

【参考資料】：パナソニック株式会社

ショッピングジャパンHP

(吉田)

編集後記

私はコーヒーが好きです。毎日、ペーパーフィルターを使ってハンドドリッップをしています。



ですが、たまには違う淹れ方をしてみよう、直火式エスプレッソメーカー（マキネッタ）を購入しました。やかんと同じように火にかけるだけで、手軽にエスプレッソモカが出来上がるので、大変重宝しています。



また、100円ショップのグッズを使ってカプチーノやラテアートが簡単にできてしまうことも、お気に入りポイントです。コーヒー好きにはおススメです。



(杉山)