



暑い日が続くと、汗は気持ち悪いし、体はだるい、食欲も出なくて、なかなか眠れない、ということはありませんか。だからといってそのままにしていると生活習慣が乱れて、夏バテになってしまいます。早く起きる、朝ごはんを食べる、夜遊びをしないなど、一つでもいいので、できることから生活を整えていきましょう。



## 熱中症に気をつけよう

**ざぶーん 夏も湯船に浸かろう**

暑い日はシャワーだけでは済ませがちですが、夏を元気に過ごすためにも湯船に浸かるのがオススメです。

**疲れが取れる**

湯船に浸かると血管が広がって血行が良くなり、体にたまっていた老廃物などが排出される

と同時に、酸素や栄養素が全身に行き渡ります。

夏は体力の消耗が激しい分、しっかり疲れを取りましょう。

**よく眠れる**

湯船に浸かると体温が下がることで起こります。

浸かると体温が上がりますが、その後は広がった血管から熱が放出され、1~2時間かけて体温が下がっていきます。

夜の入浴で質の良い睡眠を。

**土用の丑**の日はうなぎだけじゃない

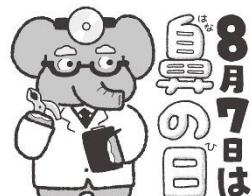
「土用」は季節の変わり目である立春・立夏・立秋・立冬の直前の約18日間のことです。

そんな「土用」の丑の日に食べるといいとされているのが「う」がつく食べ物。

- うなぎ
- 梅干し
- うどん
- 牛肉
- うり

よく知られているうなぎの他にもさまざまな物があります。これらの食べ物は消化吸収や疲労回復、エネルギー補充によいものばかりです。

どれも体調を崩しやすい季節の変わり目にぴったりのものなので、食事に取り入れてみてください。



## もうすぐ夏休み



**もくもくと大きな雲があったら**

夏の空でよく見る、もくもくと大きな雲。これは「積乱雲」です。入道雲とも言われます。夏の暑い日差しで地面が温められ、湿った空気が勢いよく空に上って雲になるので、上に向かって大きく成長します。

気持ちの良い青空と白い雲に、さんさんと輝く太陽。夏らしくさわやかなイメージがありますが、

この積乱雲は、30分から1時間の短時間に狭い範囲で、雷を落とし、激しい雨を降らせます。「ゲリラ豪雨」と言われる激しい雷雨を数時間降らせるなど災害につながることもある。

特に気温が下がる、風が強くなる、小さく雷の音がするなどは発達した積乱雲が近くにあるサイレン、川や木のそばなど危険な場所から離れ、頑丈な建物の中に避難しましょう。