



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 夏も湯船に浸ろう

暑い日はシャワーだけで済ませがちですが、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、体にたっていた老廃物などが排出され、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

眠気は体温が下がることで起こります。湯船に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眠くなります。熱中症も夏バテも予防の基本は睡眠。夜の入浴で質の良い睡眠を。



38～40度のお湯に  
10～15分ほど  
浸かるのが◎

## 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ってされているのが「う」がつく食べ物。

- うなぎ (うなぎ)
- 梅干し (うめ)
- うどん (うどん)
- 牛肉 (ぎゅう)
- うり (きゅうりやすいかなど)

よく知られているうなぎの他にもさまざまなものがあります。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。

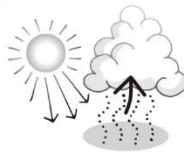


## もうすぐ夏休み



## 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、激しい雨を降らせします。「ゲリラ豪雨」と言われる激しい雨を数時間降らせるなど災害につながることも。急に気温が下がる、風が強くなる、小さく雷の音がするなど発達した積乱雲が近くにあるサイン。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。

