



あっという間の夏休みでしたが、少しはゆっくりと過ごすことができましたか？

夏休みは終わりましたが、まだまだ暑い日は続きます。朝遅くまでのんびりと寝ていた人にとっては、休み前の生活リズムに戻すのは少々大変かもしれませんが、しっかり生活のペースを立て直し、体調を整えていきましょう。



雷の危険を感じたら、まず安全な建物や乗り物の内部に避難しましょう。



- ① 鉄筋コンクリート製の建物の内部
- ② 本格的な木造建築物の内部
- ③ 自動車や電車など乗り物の内部



安全な場所への避難が困難な場合。

避難がどうしても困難な場合は、耳をふさぎ、足を閉じてしゃがみましょう。

高い場所からは移動し、木の付近は避け、低い姿勢を保つとともに、左図の姿勢をとることで直撃を回避し、付近に落雷した場合の人体への影響を最小限に抑えることができます。



物を高く掲げることや、木のそば、木造建築物の軒下はとても危険です。

同じ高さの物体があれば、木も鉄塔も素材によらず落雷を引き寄せる効果は同じです。しかし鉄塔と違い、木は本来電流を通しにくいいため、そばに人がいた場合、より電気を通しやすい人への側撃が非常に起こりやすくなります。



木や建物に落ちた雷から側撃を受けた場合、直撃を受けたのと同等の電流を体に受けることになります。落雷時には、まず木の付近から速やかに離れましょう。

夏バテ防止は自律神経がカギ!

自律神経ってなに?

体中に張り巡らされた「末梢神経」は“体性神経”と“自律神経”に分けられます。

“体性神経”は、自分の意思で体を動かすときに使う神経。一方“自律神経”は、意思とは関係なく体のいろんなところを自動的に動かしてくれている神経です。

問題 どれが自律神経の働き?



答えは… A・D・E

どれも自分の意思で動かしたり止めたりできませんが、体にはなくてはならない大切な機能です。

体がだるい
ぼーっとする
食欲がない
やる気が出ない
おなかの調子が悪い

夏バテは自律神経の乱れから起こる!

自律神経は、使いすぎると疲労して上手く働かなくなってきます。
自律神経を疲れさせるのは…

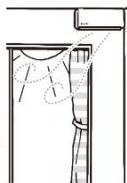
暑さ

暑いときには、自律神経は血液を体表に集めたり汗を出したりして、熱を発散させ体温を一定に保とうとがんばります。



温度差

冷房で部屋を冷やしすぎると外との温度差が大きくなり、出入りする度に体温調整で自律神経に負担がかかります。



体の冷え

冷たいものばかり食べていると、体の中が冷えて血液の流れが悪くなり、内臓の働きも低下しがち。冷たさで自律神経も緊張します。



ストレス

ただでさえ暑さでストレスが溜まりがちな夏。ストレスも自律神経を疲れさせる要因です。



夏バテから体を整えるコツ

冷 房の効いた部屋にいるのに、なんだか体がだるい…。そんな経験ありませんか?

実はこれ「冷房病（クーラー病）」とも呼ばれる夏バテ状態。暑い外と寒い室内との温度差が大きいと、体温調節をする自律神経がフル回転し、疲れてしまいます。また、体が冷えすぎて血流が悪化し、だるさや食欲不振にもつながります。



こ の状態から脱するために有効なのが、朝に温かいスープや味噌汁をとること。内側から体が温まり、1日の調子が整いやすくなります。

涼しさに頼りすぎず、体をいたわる生活習慣も、夏を元気に過ごすコツの一つです。簡単なのでぜひ実践してみてください。



夏バテ気味かも



と思ったら
自律神経を
セルフケア

- ◆ 冷房の設定温度に注意（冷やしすぎない）
- ◆ 水分補給は常温の飲み物にする
- ◆ 冷たいものを食べすぎない
- ◆ ストレスを溜めこまない



生活習慣を整えて、学校生活を元気に過ごしましょう。