





7月となりました。7月7日は七夕ですね。七夕と言えば、織姫と彦星が天の川を渡って1年に1度だけ出会うというエピソードが有名ですが、気になるのが天気です。過去の七夕の日の天気を調べてみると、徳島県では1961年から2022年の62年のうちで、晴れだった日は20日でした。直近で晴れだった年は2019年でした。今年の天気はどうなるでしょうか。晴れるといいですね。



## 野菜パワーで夏を乗り切ろう

太陽の光をいっぱい浴びて育った夏野菜は、旬のおいしさや栄養がぎゅっと詰まっているため、夏を元気に乗り切る上で欠かせない食材です。暑さで食欲が減退しやすい夏こそ、しっかりと栄養を補給しましょう。今が旬の夏野菜を6つ紹介しますので、いろんな料理に取り入れてくださいね。

 きゅうり <ul style="list-style-type: none"> <li>・体温を下げる</li> <li>・むくみの解消</li> <li>・高血圧予防</li> <li>・脂肪を代謝</li> </ul>	 なすび <ul style="list-style-type: none"> <li>・体温を下げる</li> <li>・免疫力アップ</li> <li>・目の疲れを改善</li> <li>・便秘改善</li> </ul>	 とうもろこし <ul style="list-style-type: none"> <li>・疲労回復効果</li> <li>・肩こり予防</li> <li>・美容効果</li> <li>・肥満予防</li> </ul>
 トマト <ul style="list-style-type: none"> <li>・疲労回復効果</li> <li>・生活習慣病予防</li> <li>・美肌効果</li> <li>・免疫力アップ</li> </ul>	 ゴーヤ <ul style="list-style-type: none"> <li>・免疫力アップ</li> <li>・便秘改善</li> <li>・高血圧予防</li> <li>・疲労回復効果</li> </ul>	 オクラ <ul style="list-style-type: none"> <li>・腸内環境改善</li> <li>・免疫力アップ</li> <li>・むくみの解消</li> <li>・貧血予防</li> </ul>


## 冷たくて頭が痛い！～アイスクリーム頭痛～


アイスクリームやかき氷などの冷たい食べ物を一気に食べると、頭がキーンと痛くなることがあります。この現象は「アイスクリーム頭痛」という正式な名前がついています。アイスクリーム頭痛は、口の中やのどが急激に冷やされることで起こります。誰にでも起こる生体反応なので完全に予防することは難しいですが、ゆっくりと食べて予防しましょう。もし、起こった場合は以下の対処法を実践してみてくださいね。

- ・頭痛が起きた部位を冷やす
- ・口腔内を温める(温かい飲み物を口に含ませる)
- ・舌を口の上部に押し当てて血管を早く温める



### 直射日光をさける

  
日傘  
帽子

  
木陰

### 激しい運動は暑さに慣れてから

  
オハヨウ...  
ひと汗かいてから

  
フアイトー！

# 熱中症に注意！

### こまめに水分・塩分を補給する

  
のどがかわく前に

  
塩分も忘れずに

### 無理をしないで休む

  
涼しい部屋で

  
たっぷりの睡眠



## 打ち水の効果

日本では、古くから夏の暑さ対策として打ち水が行われてきました。現代でも、庭や軒先、ベランダ、コンクリートなどに水をかけることで簡単に涼を得ることができます。ところで、打ち水は時間帯によって効果に差が出ることを知っていますか。最も暑い時に水をまいたほうが良いと考えがちですが、暑いとすぐに水が蒸発してしまいます。涼しくしようとして大量の水をまくと、湿度が高くなって不快に感じてしまいます。朝や夕方の比較的涼しい時間帯に打ち水を行って快適に過ごしましょう。



## 夏休みは計画的に

いよいよ夏休みが始まりますね。「休みのときぐらいい夜更かして、朝は好きなだけ寝ていたい」「ゲームやスマホでたくさん遊びたい」と思っていますか？生活リズムが崩れてしまうと、学校が再開した時に元気に登校できなくなります。規則正しい生活を送ることができるように、計画を立てて実行してくださいね。

- ・課題は計画的に進めましょう
- ・電子機器の使用時間を決めましょう
- ・早寝早起きをしましょう
- ・朝ごはんを毎日食べましょう
- ・身体に不調がある人は早めに病院受診をしましょう