

夏休みが終わり、学校が始まりました。有意義な夏休みを過ごせましたか。まだまだ気温は夏模様です。引き続き、水分補給をこまめに行い、熱中症対策をお願いします。

## 自律神経を整えよう

最近疲れやすい、やる気が出ない、頭痛がする…などで困っていませんか？それは、自律神経(じりっしんけい)が乱れているからかもしれません。自律神経は、呼吸や体温、血液の流れ、代謝(たいしゃ)、排尿・排便などを調節しています。しかし、生活リズムが乱れたり、ストレスがかかっていると、その働きが悪くなって、様々な不調を引き起こしてしまいます。そんな時は、生活リズムの見直しが大切です。また、深呼吸もおすすめです。鼻から息を吸い、その倍の時間をかけて口から息を吐きます。これを何度か繰り返すと、自然に心の緊張もほぐれます。ぜひ、試してみてください。

## 空をながめてみよう

最近、空をながめたことはありますか？まだまだ暑さが続く9月ですが、空をながめると、いわし雲やさば雲、ひつじ雲などの秋の雲が現れ始めます。これらの秋の雲は、低気圧や前線が近づいているときに現れやすいため、2~3日のうちに雨が降りやすいと言われています。逆に、夕日がきれいな場合は、翌日は晴れるそうです。空をながめて、天気を予想してみるのも面白そうですね。

## 甘いもののとりすぎに注意！

甘いものをとりすぎではありませんか。実は、ペットボトルの飲み物やお菓子などには、たくさんの糖分が含まれています。例えば、500mLのペットボトルの炭酸飲料には、角砂糖10個以上の糖分が含まれているのです。甘いものをとりすぎると、ご飯が食べられず、栄養バランスが偏ってしまいます。また、将来、動脈硬化(どうみゃくこうか)や糖尿病などの病気になるかもしれません。甘いものをとりすぎないように、注意しましょう。

## 備えや確認は普段から

8月30日(土)~9月5日(金)は防災週間です。

9月1日(月)は「防災の日」です。1923年9月1日に発生し、東京都や神奈川県を中心に大きな被害を受けた「関東大震災」の経験をふまえ、災害に備えるための意識を持とうという思いから、この日に決まりました。もしもの時に必要な物を用意したり、おうちの人と防災グッズの中身や避難場所を確認したりしましょう。



## 「AED」を知っていますか？

AED『自動体外式除細動器(じどうたいがいしきじょうき)』とは、心臓がけいれんして血液を全身に送れない状態になった場合に電気ショックを与えて正常な状態に戻すための医療機器です。使用手順は音声メッセージで案内されるため、案内に従えば誰でも簡単にAEDを操作することができます。

## 倒れている人を見かけたら…

- ①周囲の安全を確認する(危険な場合は近づかない)
- ②肩を叩きながら呼びかけて反応があるかを確認する
- ③反応がない場合は119番通報をしてAEDを手配する
- ④普段通りの呼吸があるかの確認をする
- ⑤普段通りの呼吸がない場合は、胸骨圧迫(きょうこつあっぱく)や人工呼吸を行う
- ⑥AEDが到着したら使用する

