



夏休みが終わり数日経りましたが、学校のペースに体や心は慣れてきましたか。「やる気がでない」と感じる人も多いかもしれません。でもそれは決して自分だけではありません。夏休み中に崩れた生活リズムや新学期の環境の変化に心と体がついて行けず「まだ本調子じゃない」だけです。そんなときこそ、「いきなり全力」より「小さくスタート」で、少しずつ学校モードに心と体を切り替えていきましょう。



夏休みでズレてしまった**体内時計**のリセットするには？

生活習慣が不規則になってしまった、あるいは昼夜逆転してしまった人は、3つのコツで体内時計を元に戻していきましょう。

① 太陽の光を浴びる



朝起きたらカーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。体内時計のリズムがリセットされます。また太陽の光を浴びることは、夜になったら自然に眠たくなる効果もあります。

② 朝ごはんを食べる



朝食を食べることで、体内時計を整える効果があります。また朝起きて1杯の水分を摂ることで、腸のぜん動運動が促され、便秘の改善の効果も期待できます。

③ 軽い運動をする



布団に入る前に5分だけでもストレッチなどの軽い運動をすることで、血流がよくなり、深部体温（体の内側の温度）を下げることで、スムーズに眠りやすくなります。また、疲労回復効果もあります。

規則正しい生活は、身体の調子を整えるだけでなく、心のしなやかさにも繋がっていきます。
自分のペースで出来そうなところから少しずつ始めていきましょう。

◀ 誰でも伸ばせる ▶ レジリエンスの力 ▶

レジリエンスとは？

これまでみなさんも悲しいな、つらいな、と思う場面があったでしょう。

人間は生きていく中で、大なり小なりそういったストレスを感じる状況に

立たされます。そこから立ち直ったり、柔軟に対応したりする力のことを「レジリエンス」と呼びます。



レジリエンス力を伸ばすには

じつは、レジリエンスの力は元々誰もが持っているもの。ただ、力を発揮できず、ストレスに押しつぶされたりすぐに諦めてしまったりする人もいます。でもそれは自分が弱いからではなくて、どうすればいいかわからないだけなのかもしれません。

レジリエンスの力は、自分とは違う考え方や気持ちの切り替え方を知って、伸ばしていくことができます。困ったときにSOSを周りに言えれば第一歩。保健室でも力になります。

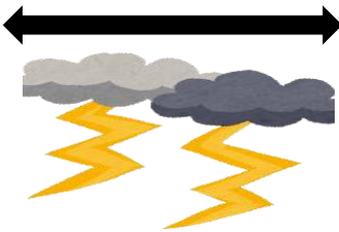


雷がなったときにできること

7月から9月にかけて雷は特に多くなりますが、その中でも、1年間の落雷被害のうち約30%が8月に集中しています。安全に過ごすためにも雷の音が聞こえたときの対処について知っておきましょう。

ゴロゴロと聞こえたら危険

雷雲の広がりは10km以上



雷雲の大きさは数十キロもあり、ゴロゴロと雷の音が聞こえた時は、あなたはすでに雷雲の下にいます。いつ雷が落ちてきてもおかしくありません。また午後から夕方にかけて雷の多い時間帯になるため、下校中や部活動中に遭遇する可能性があります。

「ピカッ」と光ってから「ゴロゴロ」鳴るまでに10秒かかったから安全のはず…。決してそんなことはありません。すぐに避難し、安全を確保しましょう。



避難するときには

① 広場から離れ、木に近づかない



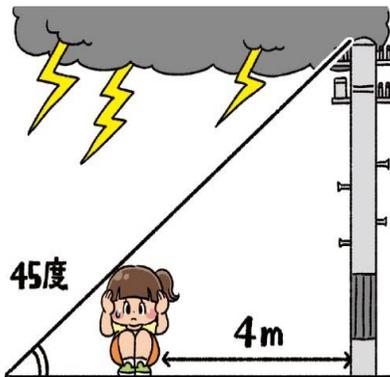
開けた場所は被雷しやすい要注意。木の下での雨宿りも危険です。傘やバットを体から突き出す形で持たないことを意識しましょう。

② 雷の音が聞こえたら、建物の中へ



雷の音が聞こえたら、建物や車の中に避難してください。ただし、軒下は危険です。雷の音が聞こえている間は屋外での行動は控えましょう。

③ 最終手段は雷しゃがみ



屋外にいてどこにも逃げ込む場所がない時は「雷しゃがみ」で身を守ってください。電柱などの5~30mの高さの建物から4m以上離れ、姿勢を低くします。電線が雷を引き付ける役割をするため電線の下も安全ですが、基本は屋内に避難してください。



「雷しゃがみ」とは？

- ① 姿勢は低く
- ② 耳はふせく
- ③ 足をそろえる
- ④ つま先立ち

落雷の情報と雷の予報を確認できるサイト・アプリ

雷ナウキャスト



雷レーダー



ウェブサイトでは、気象庁の「雷ナウキャスト」、日本気象協会の「雷レーダー」など、スマートフォンアプリではウェザーニュースの「落雷レーダー」や「ピンポイント落雷」などで、落雷の発生状況や予測情報をリアルタイムで確認することができます。また各部活動に雷探知機が配付されています。様々なツールを活用し、安全を確保しましょう。

参考：気象庁。「雷から身を守るには」、NHK。「雷(カミナリ)」対策 落雷の注意点は？