



約1ヶ月あった夏休みも終わり、今日からまた学校が始まります。今年の夏も暑い毎日でしたが、元気に有意義な時間を過ごせたでしょうか。中には体調を崩してしまった人もいるかもしれませんね。

立秋も過ぎ、暦の上では秋ですが、まだまだ暑い日が続きます。無理をせず、水分補給や睡眠をしっかりとって健康に過ごせるよう意識していきましょう！

生活リズムを整えよう！

夏休み中夜更かしが続き、生活リズムが大きく乱れてしまった人は、しばらく頭痛や倦怠感などの体調不良が起こりやすいかもしれません。

みなさんも知っているように、人間には「体内時計」が備わっています。規則正しい生活を送っていると、日中は体も心も活動状態に、夜は休息状態へと自然と切り替わるようになっていきます。しかし、体内時計は朝日を浴びることによりリセットされるため、夜更かしなどの乱れた生活を送ってしまうと、夜になると眠くなるという当たり前の状態が保てなくなってしまいます。

- ◆朝起きたらカーテンを開け、日光を浴びる。
- ◆毎日決まった時間に起きる。
(休日と平日の起床時間が2時間以上ズレないようにしましょう)
- ◆朝食を食べる。



大きく乱れてしまった人ほど時間はかかるかもしれませんが、日中はしっかり活動し、夜はしっかりと休むという基本的な生活習慣を目指し、徐々に改善に努めましょう。

生活リズムを整えるために、まずはこの3つを意識してみましょう。

突然の雷に気をつけよう⚡

日本で落雷による被害の発生が1番多い月は8月です。2014年には愛知県で、高校球児が落雷により亡くなるという痛ましい事故も起きています。また、今年の4月にも宮崎県でグラウンドに雷が落ち、サッカー部員18人が搬送されるという事故が起きました。

特に今の時期は、積乱雲の発生により急に天候が変化し、雷や激しい雨に遭遇することがあります。真っ黒い雲が近づいてきたり、急に冷たい風が吹き始めたら積乱雲発生のサインです。

そんなとき、自分の身を守るためにはどう行動すべきか知っておきましょう。

避難のポイント

- すぐに鉄筋コンクリートの建物内や自動車、電車などの乗り物に避難する。
- 高い木や電柱などからは離れる。
(最低でも2m以上は離れる)
- 傘はなるべく使わない。
(とがったところに落ちやすいため)
- 近くに避難できそうな場所がないときは、その場にしゃがむなどしてなるべく低い姿勢をとる。



自分を知ろう！

話すのが好き？聞くのが好き？

自分の得意・不得意を知ると、友達との関わり方のヒントになるかもしれません💡

- ①話で笑いをとるのが好き
- ②会話のテンポに気をつけている
- ③話しているときの表情が豊かだと言われる
- ④ネガティブな言葉を使わないようにしている
- ⑤話を聞いているとき質問をよくする
- ⑥相談を持ちかけられることが多い
- ⑦人に話を振ることが多い
- ⑧話を聞いているとき、あいづちをよく入れる

①～④が多く当てはまる人は「話すのが好き」、⑤～⑧が多く当てはまる人は「聞くのが好き」という傾向があります。

話し上手になるためのコツ

表情豊かに話す

話す内容や感情に合わせて表情を変えてみましょう。話の内容も伝わりやすくなります。

リズムを大切に

相手の話をささげらず、キャッチボールのようにリズムよく会話することを心がけましょう。

ネガティブな言葉を使わない

「嫌い」→「苦手」などなるべくネガティブに聞こえない言葉に言い換えてみましょう。

聞き上手になるためのコツ

相手の話に興味を持つ

相手の話で興味がわく部分を探し、話題が広がるような質問をしてみましょう。

あいづちをうつ

相手に「楽しい」と感じてもらうために、あいづちをうったりリアクションを返したりしましょう。

無理に会話を続けようとしない

相手が話すペースを知り、無理なく自然な会話を楽しめるようになりましょう。