

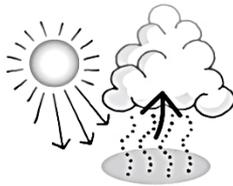


7月には「ナイスの日(13日)」という記念日があります。アニメ映画が由来になっていて、素敵なことを探す日なのだそうです。「疲れた、もうダメだ」と思うより「よくがんばった。えらいぞ自分!」と褒めてあげるほうが、いい結果につながるという研究データもあるそうですよ。暑い日が続きますが、ナイスなことをたくさんみつけて、元気に乗り切りましょう。



もくもくと大きな雲があったら

夏の空でよく見る、もくもくと大きな雲。これは「積乱雲」です。入道雲とも言われます。夏の暑い日差しで地面が温められ、湿った空気が勢いよく空に上って雲になるので、上に向かって大きく成長します。気持のいい青空と白い雲に、さんさんと輝く太陽。夏らしくさわやかなイメージがありますが、



この積乱雲は、30分から1時間の短時間に狭い範囲で、雷を落とし、激しい雨を降らせませす。「ゲリラ豪雨」と言われる激しい雷雨を数時間降らせるなど災害につながることも。急に気温が下がる、風が強くなる、小さく雷の音がするなど発達した積乱雲が近くにあるサイン。川や木のそばなど危険な場所から離れ、頑丈な建物の中に避難しましょう。



周囲に避難できる場所がないときは

なるべく頭を低くしてしゃがむ



耳をふさぐ

体と地面の接地面を少なくすることで、近くに落雷した時に地面から流れてくる電流の影響を減らせます

両足を閉じてかかとをあげる
ひざは地面につけない



雷が落ちやすい木の近くは危険です
4m以上は離れましょう

夏の暑さに負けない!

夏バテ知らずさん

夏の暑さを変えることはできませんが、自分の行動は変えられます。夏バテは、夏の環境の変化に体がついていけずにバランスを崩した状態。生活習慣を見直して、体の調子を整えておきましょう。

夏バテ

- 生活リズムをどとの整える
- 栄養バランスのよい食事
- 睡眠をしっかりとる
- 湯船につかる

健康診断で心配なところがみつかった人へ 受診・治療はOK?

健康診断で受診のおすめをもらったのに

- まだ受診していない
- 治療が途中になっている

夏休みは治療のチャンス!

早めに受診して、スッキリした気持ちで休み明けを迎えましょう。