

梅雨に入り、スッキリとしない天気が続きますが、植物にとっては恵みの雨です。雨に濡れた紫陽花、葉に落ちた雨が奏でる雨音、探するときと素敵な風景にたくさん出会えるでしょう。



こんな季節だからこそ、自然を感じながら自分を見つめ直す時間にしてほしいと思います。

## ～ ユウゴとからだに効くアロマ ～



“香りの世界”というヨーロッパをイメージする人が多いと思いますが、実は、日本も昔から香りをたくさん使う国。例えば、和食の世界では料理の最後に、天盛りとしてショウガやゆずの皮を細かく刻んで乗せることで、季節の香りを添えることが多く、こういうみなさんも馴染みがあるのではないのでしょうか。

これからの季節、多く使われるのはシソ、ショウガ、ミョウガなど。いずれも香りが良く、味のアクセントとしても重宝される植物です。これらの薬味として用いられることの多い植物には抗菌作用や食欲増進、消化促進作用があり、夏バテを予防し、夏場に多い食中毒の予防にも一役買っています。

強い香りや味が苦手な人も多いですが、栄養的にも優れており、食事についてきたときには試しに食べてみてください。小さい頃はとっても苦手だと思っていたものも、成長してから食べてみると、意外とおいしく感じたりすることもあります。香りは記憶と深く結びついているので、いつかみなさんが、ずーっと大人になって、おじいさんやおばあさんになったころに、シソやショウガ、ミョウガなどの薬味を食べて、「そういえば、昔は苦手だったけど、いつからかおいしいと思うようになったなあ」とふと思うことがあるかもしれません。

因みにシソやショウガの精油(エッセンシャルオイル)は市販されており、アロマセラピーの世界でも広く使われてきています。生の香りとは少し違うので、一度香りを楽しんでみてくださいね。



## 知っておきたい お風呂の3つの効果

### その1 温熱効果

38～40℃の少しぬるめのお湯につかると、副交感神経が働いてリラックスさせてくれます。



### その2 浮力効果

水中の体は、約9分の1程度の重さになるので、体を支えている関節や筋肉の緊張がほぐれます。



### その3 水圧効果

お風呂の中では、胴回りが3～6cm小さくなるほど、ぐっとお腹が押されて呼吸が浅くなります。これを補おうとして心臓が勢いよく血液を送るので、全身の血行がよくなったりむくみをとってくれます。



3つの効果で体を癒すお風呂って…

すごい!

# 熱中症にご用心！

暑くなってくると心配になってくるのが、熱中症です。熱中症は、重症になると命にもかかわるので、甘く見てはいけません。熱中症を防いで、充実した夏を過ごしましょう。



## 熱中症予防 ポイント

### 朝ごはんを食べましょう



塩バナナ



- ・活動前の栄養摂取と水分補給の重要な機会
- ・キウイフルーツはミネラル、ビタミン類豊富でおすすめ
- ・バナナにはカリウムやカルシウム、マグネシウムが含まれており、塩をかけることで失われた汗の成分を補ってくれるそう塩バナナは、甘みが引き立って、おいしさアップ！

### 暑さを避けましょう



- ・涼しい服装、帽子や日傘
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ

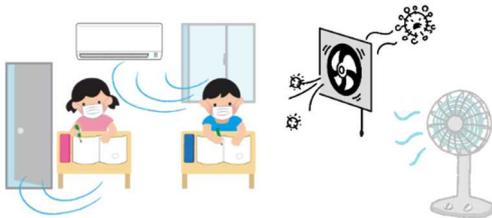
### のどが渇いてなくても こまめに水分補給をしましょう

1日あたり1.2リットル



- ・汗をかいた時は、塩分も忘れずに
- ・入浴前後や起床後もまず水分補給を

### エアコン使用中も こまめに換気しましょう



- ・窓とドアなど2カ所を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する

### 暑さに備えた体づくり 日頃から体調管理をしましょう



- ・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動(毎日30分程)
- ・毎朝の体温測定と健康チェック
- ・体調が悪い時は、無理せず自宅で静養



### 『スポーツドリンクの選び方』

汗をかくことによって失われた水分と塩分を、素早く補給できます。疲労回復に役立つ成分が入っているものもあるため、成分を確認し、自分の体に合ったものを選びましょう。

\* 飲む時は、一度にたくさん飲むのではなく、1回にコップ1杯(150~250 ml)の量にしましょう。たくさん飲むと、糖分の摂りすぎになり、体の不調にもつながるため、注意しましょう。

