

夏休みが終わり、学校生活が始まりましたね。楽しい夏休みが過ごせたでしょうか？8月後半から9月にかけて、夏の疲れが出やすい時期となります。気づかない間に無理をしないように、早寝・早起き・適度な運動など、体調管理を心がけてくださいね！

## 生活リズム、 学校モードに ギアチェンジ！

楽しみにしていた夏休みもあっという間でした。休み明け直後は特に多くの方がコンディションづくりに苦労します。『夏休み』から『学校』へ…生活リズムの軸を早めに切り替えていきましょう！大きなカギは「睡眠」です！



## 知っておこう ネット依存

依存によって起こる変化

### 食生活

スマホなどから手を離せず、食事がおろそかになる。食欲がなくなり、体重が落ちてしまうことも。



### 睡眠

深夜までネットなどをするため、寝不足や昼夜逆転の生活になる。疲れがとれず、体に不調が起こる。



さらに…、毎日の生活にも影響が！

- 遅刻や欠席が増える
- 授業に集中できない
- 家族や友達との会話が減り、上手につきあえなくなる

ネット依存とは、生活に支障がでるほど SNS、ゲーム、動画視聴などに夢中になってしまうことです。健康や生活に問題が起きていると分かっているにもかかわらず、やめられなくなります。

### 身だしなみ

ネットやゲームを優先しすぎて、お風呂に入るのが面倒になったり、身なりを気にしなくなったりする。



### 心

ネットなどをしているときは楽しいが、それ以外のことはやる気が出ず、集中できないことがある。



## 落雷が最も多いのは8月

8月は落雷による被害が最も多い月です。落雷を体によって生じる損傷と症状を合わせて**雷撃症**といいます。雷撃症の原因は、次の3つです。

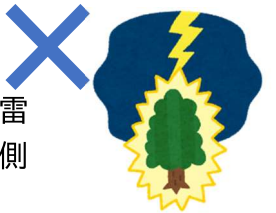
1. 人の体に直接雷電する(直撃雷)
2. 落雷した物体の近くで空気を介して通電する(側撃雷)
3. 落雷した場所近くの地面に生じる接地電流を受ける

### 雷鳴が聞こえたら「危険」



遠くから雷鳴が聞こえ始めた時点で、コンクリート製の建物や密閉された乗用車の中へ移動しましょう。

樹木や電柱など、高さのあるものは落雷の危険が高まります。軒先での雨宿りも側撃雷のリスクがあり危険です。



## PMSって何？

みなさんPMS(月経前症候群)という言葉聞いたことはありますか？PMSとは月経前の3～10日の間続く、精神的あるいは身体的症状です。イライラや情緒不安定、食欲増進、むくみ、体重増加など症状は様々です。月経のある女性の約70～80%が月経前に何らかの症状があります。イライラする、いつもなら平気なことで落ち込む、身体がだるいなどの経験はありませんか？もしかするとそれはPMSかもしれません。PMSの症状は人それぞれ。自分の体調をきちんと意識して、症状がひどいようであれば、医師に相談してみましょう。

### PMSと上手につき合うためのスリーステップ 1, 2, 3

- 1, バランスの良い食事をとろう！(塩分、カフェインは控えましょう)
- 2, 軽い運動をしよう！(有酸素運動はPMSの症状を和らげます)
- 3, PMSダイアリーをつけよう！(PMSの症状をスケジュール帳につけることで、不快な症状があらわれる時期に気づき、自分にあった対処法を見つけることができます)

最後に…PMSは女性だけの問題ではありません。周囲の人がサポートできるようにみんなでPMSを理解していきましょう！