



いよいよ1学期が終了し、長い夏休みに突入です。
みなさんは、夏休みの目標はありますか？なにか一つでもいいので目標を定め、それに向かって、毎日少しずつ努力して、有意義な夏休みにしてください。

汗の話

汗には、「いい汗」と「悪い汗」があるのを知っていますか？

汗のもとには血液であり、汗腺と呼ばれる部分で必要以上のミネラルが排出されないよう調整されています。

「いい汗」とは、この調整がうまくいっているときの汗です。さらさらしている、においがなく、乾きやすいなどの特徴があります。

一方、調整がうまくいかず、水分とともにミネラルや老廃物などが流れ出てしまうのが「悪い汗」です。何しろ余計な成分が混じっていますから、肌がベタベタしたり、においがしたりします。この「悪い汗」によって身体に必要な成分が失われると、夏バテや熱中症のリスクが高まる原因になります。

「いい汗」をかいて健康に過ごすために、以下のことに注意しましょう。

- ・水分補給を心がける
- ・エアコンの温度を28℃前後に保つ
- ・湯船に浸かる
- ・バランスのよい食事を摂る
- ・適度な運動をする



睡眠負債・・・知っていますか？

○「睡眠負債」とは、十分な睡眠時間を確保できず、睡眠不足が積み重なっている状態を言います。この状態は、こころと体に悪影響を及ぼします。情緒面では、眠気があるので、些細なことにイライラすることが増えます。

○返済期間の目安・・・休日に寝だめをしても、2～3時間が限度で、それ以上寝だめしても効果は薄く、生活リズムを崩す原因にもなります。

【睡眠負債解消には？】

- 十分な睡眠時間を確保する。
- 寝る前にスマホやパソコンの使用を控えたり、湯船につかったりして、睡眠の質を高める。
- 規則正しい生活をする。
- 20分程度の昼寝を活用する。
- 睡眠環境を整える
- ストレス解消



【自分に必要な睡眠時間を知る方法】

4日間連続で眠れるだけ眠り、その時の就寝時間と起床時間を記録します。3日目、4日目になると、それ以上眠ろうとしても自然に目覚めて眠れなくなります。この時の睡眠時間が自分にベストの睡眠時間です。夏休みの間に、自分に必要な睡眠時間をチェックしてみましょう！！



月の別名

睦月 如月 弥生
卯月 皐月 水無月
文月 葉月 長月
神無月 霜月 師走

7月には「文月」という別名があります。これは「和風月名（わふうげつめい）」と言って、日本の旧暦で使用されていた月の呼び名です。それぞれの月に、季節や行事にちなんだ名前が付けられています。

1月は「睦月」・・・正月に親類一同が集まる、睦び（親しくする）の月

2月は「如月」・・・衣更着（きさらぎ）とも言う。まだ寒さが残っていて、衣を重ね着する（更に着る）月

3月は「弥生」・・・木草弥生い茂る（きくさいやおいしげる、草木が生い茂る）月

4月は「卯月」・・・卯の花の月



5月は「皐月」・・・早月（さつき）とも言う。早苗（さなえ）を植える月

6月は「水無月」・・・水の月（「無」は「の」を意味する）で、田に水を引く月の意と言われる

7月は「文月」・・・稲の穂が実る月（穂含月：ほふみづき）



8月は「葉月」・・・木々の葉落ち月（はおちづき）

9月は「長月」・・・夜長月（よながづき）

10月は「神無月」・・・神の月（「無」は「の」を意味する）の意味。全国の神々が出雲大社に集まり、各地の神々が留守になる月という説などもある



11月は「霜月」・・・霜の降る月

12月は「師走」・・・師匠といえども趨走（すうそう、走り回る）する月

（出典：国立国会図書館「日本の暦(<https://www.ndl.go.jp/koyomi/>)

読んでみると、現代の「文月」はまだ稲の穂は実っていないし、「葉月」もまだ落葉はありませんから、「和風月名」の季節感と現代の季節感は少しずれがあるようですね。季節の変わり目も昔と違ってきているのかもしれないね。