



長い夏休みが終わり、いよいよ2学期が始まりました！  
2学期は行事が盛りだくさんで、忙しい日々になることでしょう。  
生活リズムをしっかり整えて、楽しい学校生活を送れるようにしましょう！



## 9月の体と心について

始業式も終わり、徐々に学校生活が本格化しますね。お休み中の不規則な睡眠や食生活の乱れ、環境の変化についていけず心や体の調子を崩すことを、「9月病」と言われています。  
9月病は欧米で生まれたもので、長い休みが続いたあと、なかなか学校生活や仕事モードに戻れない人が心身の不調に陥ることから呼ばれるようになりました。日本では、ゴールデンウィーク明けに心身の不調が出る5月病が心配されていますね。また、9月になると急激な温度差や日照時間が短くなる事が原因で気持ちが落ち込むことがあります。

### 9月病の対策

#### ①太陽光を浴びる

太陽光を浴びると、幸せホルモンと呼ばれる脳内物質「セロトニン」が増えて気分が高まります。外出できない場合には、家の中の窓際など、日の当たる場所で2時間程過ごすが良いです。

#### ②トリプトファンが多い食材を食べる。

人間の体内で作ることができない必須アミノ酸の一つである「トリプトファン」は、食事から摂取する必要があります。幸せホルモンのセロトニンを効率良く増やす為には、「トリプトファン」が多く含まれる、乳製品、大豆食品、ナッツ類、肉類などのたんぱく質を食べましょう。（チーズ、レバー、きな粉等）

9月病の予防や改善には、こうした食材を食べて太陽光を浴びるのが効果的です。

## 台風の危険を知ろう！台風に関する雑学クイズ10問

○ がついている日にエンカレッジルームが開いています！  
▲ 開いているが一部使用できない時間があります。

- 【問題1】**  
台風を英語で言うとなんでしょう？  
① typhoon (タイフーン)  
② rainstorm (レインストーム)  
③ tornado (トルネード)
- 【問題2】**  
台風の中心を何というでしょう？  
① 台風目  
② 台風へそ  
③ 台風心臓
- 【問題3】**  
台風の気圧の記号はどれでしょう？  
① carat (カラット)  
② hPa (ヘクトパスカル)  
③ knot (ノット)
- 【問題4】**  
台風が一番日本に接近する季節はいつでしょう？  
① 夏～秋  
② 秋～冬  
③ 春～夏
- 【問題5】**  
台風の上陸が一番多い都道府県は？（沖縄県を除く）  
① 鹿児島県  
② 高知県  
③ 和歌山県
- 【問題6】**  
台風の上陸が一番少ない都道府県は？  
① 北海道  
② 秋田県  
③ 青森県
- 【問題7】**  
日本の台風は、どの方向に渦を巻いているでしょう？  
① 時計回り  
② 反時計回り  
③ 時計回りと反時計回り、時間によって変化する
- 【問題8】**  
台風が接近し雨や風が強くなっているときの行動として  
① 地下街で台風が過ぎるのを待つ  
② 屋外にいる場合、飛来物に注意する  
③ 外出をひかえる
- 【問題9】**  
「避難指示」「避難勧告」「避難準備情報」のうち、一番危険が迫っているのはどれでしょう？  
① 避難指示  
② 避難準備情報  
③ 避難勧告
- 【問題10】**  
膝の位置まで浸水している場合の避難。道路での移動の仕方、正しいものはどれでしょう？  
① 濡れないように車で移動する  
② 棒などを持って、足元の安全を確かめながら歩く  
③ 長靴を履く

日		月		火		水		木		金		土	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5							



答えは裏にあります。

## 答え

【問題1】①typhoon（タイフーン）

台風は英語でtyphoon（タイフーン）。  
rainstorm（レインストーム）は暴風雨。  
tornado（トルネード）は竜巻。

【問題2】①台風の日

台風の目の下は雲ひとつ無い晴天になっています。

【問題3】②hPa（ヘクトパスカル）

台風の気圧を表す記号はhPa（ヘクトパスカル）。  
knot（ノット）は速さを表す単位。  
carat（カラット）は質量を表す単位で、ダイヤモンドなどに使われています。

【問題4】①夏～秋

特に7～8月は台風シーズンであり、特に注意が必要です。

【問題5】①鹿児島県

ちなみに沖縄県は上陸ではなく通過というため、例外です。高知県は2位、和歌山県は3位です。

【問題6】①北海道

北海道に行くまでに消滅してしまうことが多いからです。

【問題7】②反時計回り

北半球にある日本では、台風のうず巻きが、反時計回りに風のうずを巻いています。

【問題8】①地下街で台風が過ぎるのを待つ

雨が降り続くと、地下街が浸水する恐れがあります。

【問題9】①避難指示

「避難準備情報」は、避難に時間かかる高齢者・障がい者などに、避難の準備を呼びかけるもの。「避難勧告」は、住民に安全な場所への立ち退きを促すもの。

「避難指示」は、さらに危険が迫っている場合の「命令」にあたります。

【問題10】②棒などを持って、足元の安全を確かめながら歩く

ヒモでしめられる運動靴で避難しましょう。  
水面下では、側溝の場所がわからなかったり、マンホールのフタが外れているなど、危険が多いので、長棒などで安全を確認しながら歩きましょう。