



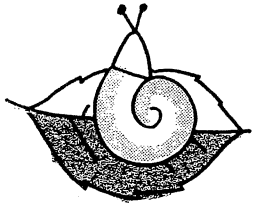
あ～した天気にな～れ!

ゆううつな梅雨も
楽しく乗り切る!

雨の日の過ごし方

散歩を楽しもう!

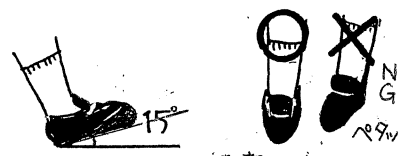
雨だからと家の中ばかりにこもって
いないで傘をさして外へ出よう!
雨の日にしか見ることのできない
素敵な景色が見られるはずです。
6月の花、紫陽花は、明るい陽光の
中で見るより雨空の下で見ると
イキイキと美しい姿をしています。
雨に似合う花、紫陽花を見に散歩に
出かけてみませんか?



雨の日の歩き方

ズボンのすそや白いつ下にボロボロが
ついたりビショりぬれたりしませんか?
登校中にはぬしがりをつけてしまつたら
一日中ゆうつですよ!

ハネ防止のポイント



かかとにかかる衝撃が小さく
なるように意識して着地時
の角度をおおよそ15度位に
まっすぐに着地する。

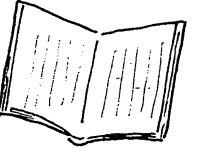
※日頃から足首をまわしてやわ
らかくしよう!

傘の持ち方



脇を締めて柄をまっすぐ
体の中心に柄が来るようにすると
バランスがとれ歩きやすく雨に
ぬれにくい。
肩に傘の柄を乗せる人がいかに
体のバランスが崩れ姿勢が
悪くなるのをやめよう。

読書を楽しもう!



外に出たくない! そんな時
には窓を少しだけ開けて雨音をBGMに
読書をしてみましょう。心地良い雨音が
心を落ち着かせ、いつもより本の世界に
没頭できるはずです。

※しとしと降る雨の時ですよ! 大雨の時は、
窓を開けたら大変なことに...

アマガエルの鳴き方に 注意してみよう!

夜に鳴く
繁殖期の春にオスがメスに存在を知ら
せるための鳴き声でメインコールといひます。

夕方に鳴く
夏の夕方に聞ける賑やかな鳴き声は
シャワーコールと呼ばれる夏の風物詩です。

雨に鳴く
皮が薄いアマガエルは湿度や気圧の
変化に敏感で天候の変化に早く反応
して鳴きます。昼でもアマガエルが
鳴いていたら注意です。

香りを楽しもう!



ジメジメした梅雨時は 部屋の中においが
何となく気になるもの。そんな時は、アロマ
テラピーを楽しみましょう。アロマテラピーの道具等
は、100円均一でお手軽に手に入ります。お気
入りの香りの中では、集中力も上がり、勉強が
はかどりますよ!

※アロマテラピーはフランス語、英語ではアロマセラピーです。