

4月25日（月）

動物は、寒い時期に冬眠したり、渡り鳥のように自分の暮らしに合った場所へと飛んで行って、またちょうどよい季節になったら帰って来たりします。

でも、人間はそうはいきません。

だから、暑い時に上着を脱いだり、汗をかいたらふいたりするのです。

そして、人間の体は、この4月や5月に、だんだんと夏用の体になるために、少しずつ変わっているのだそうです。

血液や栄養分の流れ方や、体温の調節の仕方が変わって、寒い冬のとくに体温を逃がさないように工夫した体が、今度は、夏の暑さに負けないように作りかえられます。

今は、その途中なので、ちょっとしたことで体の調子を悪くすることもあります。

もうすぐ、お休みが続く週間が始まります。

おうちで過ごす時、普段とは違った時間に寝起きしたり、どこかへ出かけて知らないうちに疲れてしまったりします。

お休みに入る前の今週は、しっかりと、健康に夏を迎えることができるように、いろいろと考えながら、工夫して過ごしましょう。

そして、夏を乗り切るために、しっかりと準備をしましょう。