

水々IIクエスト

Q. 気温が高くなる夏に特に注意したい「隠れ脱水」。次の内、隠れ脱水のリスクが高まる行動はどれでしょうか？
※「隠れ脱水」とは汗をかいていないように見えても水分は蒸発していて、体から水分が抜けていくこと。

- 1. のどが渇いてから水を飲む
- 2. 汗をかいたらすぐに着替える
- 3. 室内でもこまめに換気する
- 4. 冷たい飲み物を控えて常温を飲むようにする

クイズに答えてボトルをGETしよう！

下のQRコードを読み込んでクイズに答えていただくと、正解者の中から抽選で**10名様にクリクラボトルを1本プレゼント!!**

※当選者の発表はお届けをもって代えさせていただきます。
回答期限：2025年8月31日23時59分



▶7月号の答え

『2. ペットボトル症候群』

熱中症予防には水分とミネラルが大切ですが、ジュースばかり飲むのではなく、水や麦茶などをこまめに飲む習慣をつけましょう！



サブスク生活！

水々より編集スタッフ

オススメサービス&作品



皆さん、こんにちは！私がおすすめするサブスクサービスは、広告なしで快適に動画を楽しめる



「YouTube Premium」はバックグラウンド再生やオフライン保存もできるため、移動中や家事の合間にもぴったりです。特にリビングで見ることが多い我が家では重宝しています。中でも注目したいのは、“ながら再生”機能。スマホの画面を閉じて音声が続くので、音声コンテンツや音楽にも便利です！どちらも個性的で一度見ればハマること間違いなし。この夏Youtubeプレミアムで快適に楽しんでみませんか？

👍 オススメチャンネル 1



おぎやはぎトラベル

旅行気分が味わえる！

おぎやはぎの二人が、ゆるく旅を楽しむ大人の癒し系バラエティ。美味しい食事や素朴な会話に、つい笑顔がこぼれます。

👍 オススメチャンネル 2



オウマガトキFILM

不思議体験を集めたホラーチャンネル

視聴者から寄せられた不思議な体験談を映像化するオカルト系チャンネル。丁寧な編集と独特の語り口で、夜にぴったりの怖さが味わえます。

神話とめぐる 12星座の物語

獅子座(しし座)
【7月24日～8月23日】



獅子座ってどんな星座？

- ◆獅子座はどんな形？◆
ライオンが横向きに座っているような形をした星座です。胸のあたりにある1等星「レグルス」を基点に、「？」の裏返しのような形に星が並びます。
- ◆星座の見つけ方◆
獅子座は春の星座で、3月～5月ごろに夜空でよく見えます。特に4月の夜、東の空の高いところに見つけやすくなります。明るい1等星「レグルス」が目印です。



夜空に輝く星座には、昔の人々が語り継いできた様々な物語があります。本コーナーでは、毎月1つの星座を取り上げ、その由来となった神話や特徴、星座の豆知識を紹介します。

獅子座の神話

ギリシャ神話に登場する怪物「**ネメアのライオン**」が元になっています。ネメアの森に棲む**人喰いライオン**は、どんな武器でも傷つかない毛皮を持った恐ろしい怪物で、人々を困らせていました。
英雄ヘラクレスは、罪を贖うために王から出された12の試練のひとつとして、このライオンを倒すよう命じられます。退治に向かったヘラクレスは、襲いかかってきたライオンをこん棒で殴りましたが、こん棒が折れて武器は通用しないと悟ると、最終的には素手で首を絞めて退治しました。ヘラクレスはその後、ライオンの毛皮を自分の防具として使い、さらなる試練に挑んでいきます。ヘラクレスの父である**全能神ゼウス**は息子の力を示すため、ゼウスの正妻でヘラクレスを憎む**ヘラ**はライオンの勇ましさを讃え、獅子座にしたといわれています。



YouTube 動画

「星座の物語」は動画も配信！

