

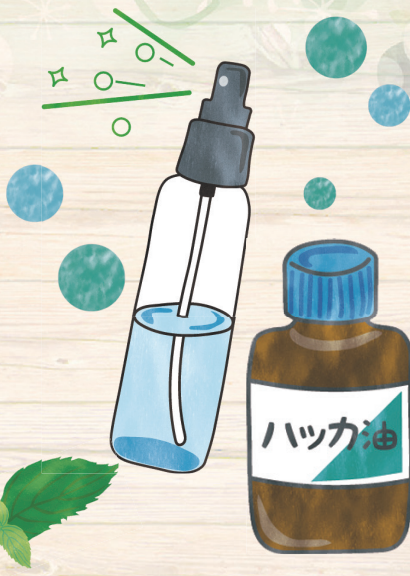
# ハッカ油でさわやかに虫よけ対策

ハッカ油<sup>ゆ</sup>はハッカソウを乾燥させて抽出した油で、スーッとした香りと清涼感が特徴ですが、多くの害虫はこの香りを嫌う性質があります。これを利用して夏の虫よけ対策に

## ～虫よけスプレーの作り方～

- ①スプレー容器に無水エタノールを10ml入れる。
- ②ハッカ油を5～10滴入れて混ぜる。
- ③精製水（水）を90ml入れて混ぜる。

※ポリプロピレン（PP）やポリエチレン（PE）またはガラス製などの耐油性の容器を使う。  
※ハッカ油の量は目安です。多いほど防虫効果は高まりますが、刺激が強くなるので肌への使用は少量から試す。  
※作ったものは、1週間程度で使い切る。



体に優しい分、効果の持続時間は短めなので、出掛けるときには持ち歩いてこまめにスプレーするのが効果的です。また、網戸や玄関、台所のゴミ箱などにスプレーしたり、ガーゼやコットンなどにハッカ油を数滴垂らしたものを置いておけば、害虫を寄せ付けにくくなります。

ハッカ油は、ほかにも消臭、除菌、リラックスなど様々な用途に使えるので暮らしの中で上手に取り入れたいですね。

## 【ここに注意】

- ★ハッカ油にはポリスチレン（PS）を溶かす作用があるのでポリスチレン素材への使用は避ける。
- ★使い過ぎや原液の肌への使用は避ける。
- ★猫や小動物を飼っている場合は使用しない。



# 「痛そう！」

## その共感の正体は？



誰かが転んだ姿を見たときに「痛そう！」と顔をしかめたことはありませんか？ 実はこのとき、転んだ人と脳の同じ部位が活性化して共感しているそうです。

これは、ほかの人の行動を見たときに、まるで自分が行動するかのような反応を示す神経細胞の働きによるもので、鏡にうつっているような神経細胞（ニューロン）ということで「ミラー・ニューロン」と名付けられています。



例えば、スポーツ観戦中、選手の動きに合わせて思わず自分も動いている気分になってこぶしを握り締める、あくびをする人を見ると思わずあくびが出るなど。さらに、楽しい気持ちや笑顔、反対にイライラや不安までミラー・ニューロンの働

きによって相手の表情やしぐさなどを感じ取り、無意識に同じ気持ちになるのです。

また、職人の見習いなどが技術を身につけるとき、指導者を観察してその動きをまねることから始めて徐々に技術を習得していくのも、ミラー・ニューロンが働いているからだと言われています。

日常生活で無意識に感じる共感や模倣行動には、脳の不思議な仕組みがあったんですね。