

# 8月のほけんだより

R4. 8. 25

唐津市立切木小学校

うちひと  
お家の人と、いっしょに  
よんでください。

あつという間に夏休みが終わりました。夏休み中は、元気に過ごすことができましたか？夏休み中も、佐賀県や唐津市内でもコロナ感染者が増加していました。9月は運動会があります。まだまだ暑い日が続きますが、コロナや熱中症に気をつけて、2学期も元気に過ごしましょう。

## こんな人は夏バテに注意！



冷たいものばかり  
食べている



夜更かししている



運動不足



クーラーのきいた  
部屋にばかりいる

## 夏バテかも…こんな「ふちょう」ありませんか？

おなかのちょうしがよくない



だるい、ぼーっとする



しょくよくがわからない



やるき・げんきがでない



## 夏休みの生活で「体内時計」が乱れてしまったら…

ポイント  
1

朝の太陽の光を  
浴びよう



これにより、ずれた体内時計を  
リセットすることができる

ポイント  
2

朝ごはんを  
食べよう



ポイント  
3

寝る前のスマホや  
パソコン、ゲーム、  
テレビなどを避けよう



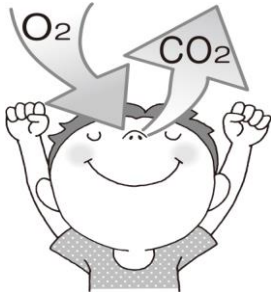
夜、電子機器の画面から出る明るい光を  
浴びると、体内時計が後ろにずれてしまう

が つ か は な ひ

# 8月7日は 鼻の日



こきゅう  
呼吸をする



においをかぐ



ほこりやウイルス  
は い ふせ  
が入るのを防ぐ



からだ はい くうき  
体に入る空気  
おんど しつど  
の温度や湿度を  
ちょうせい  
調整する



## 鼻血が出た!?



## 正しい手当は?

横になる × 首の後ろをたたく

上を向く

鼻にティッシュをつめる

うつぶいて鼻をつまむ

鼻専用のつめものをつめる

鼻の上部を冷タオルや氷のうで冷やす

もん だい  
問題です

ひと はな さかな はな おな つぎ  
人の鼻と魚の鼻。同じなのは、次のうちのどれ?



- (A) 呼吸をする (B) においを感じる (C) 鼻の穴の数

●人が鼻から吸いこんだ空気は、鼻の奥、のど、気管を通して、肺に送られます。これが呼吸です。でも魚の鼻の奥は、すぐに行き止まり。呼吸をするしくみにはなっていません。魚は口から吸いこんだ水の中の酸素を、エラで取りこんで呼吸をしています。

●人も魚も鼻でニオイをかぎます。人は鼻の奥に、ニオイを感じる部分をもっています。そして魚の鼻の穴は上下に2つずつ。鼻から入った水が、別の鼻から出ていくまでの間に水中にとけたニオイを感じています。

ということでこたえは (B) でした。



## 保護者様へ～お子さまの受診や治療は済まれましたか?

健康診断の結果、受診の必要がある人には、健康診断ごとにお知らせプリントを配布していました。夏休み中に、治療・検査を受けられましたか?

病院への受診や治療が済まれましたら、治療済みの結果のプリントを、保健室まで提出してください。まだ受診が済んでいない人は、早めの受診をお勧めします。



# 蚊が好きな色は何色!?

かゆ〜い!  
蚊に刺された!

チュウチュウと血を吸い、肌をかゆくさせて、みんなを困らせる“蚊”。

そんな蚊は、ある色の服を着ている子が大好き。何色かわかりますか?

白色

黄色

黒色



…正解は「黒色」。蚊がわかるのは「黒」と「白」の2色だけで、特に黒色が好きなんだとか。シマウマの黒い模様には蚊がたくさん集まったという実験結果もあるそうです。

## 服でできる蚊対策!

白色など明るい色の服を着よう

長そでや長ズボンで、肌が出る部分を減らそう



## 熱中症 & 汗臭さ 対策に! “濡れタオル” で水分をプラス

汗を拭くとき、どちらのタオルを使っていますか?

濡れタオル



乾いたタオル

実は、暑い夏には「濡れタオル」が効果的。

汗は皮膚から蒸発するときに、体の熱を奪って体温を下げます。汗に水分が加わると、蒸発する量が増え、熱をたくさん奪ってくれるのです。

また、汗臭さの原因になる皮膚の細菌や皮脂も水分が絡め取ってくれます。

濡れタオルがなければ、汗拭きシートでも大丈夫。ぜひ「水分をプラスする」ことを意識してみてください。

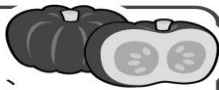


## 元気のもと! 夏野菜を食べよう

8月31日は **831** で『野菜の日』。毎日の食生活の中で、野菜が欠かせないことはみなさんもお存じのとおりです。「じゃあ、野菜ジュースを飲めば…」ということではなく、野菜そのものを食べて、味わって、元気な体作りに役立ててほしいと思います（食べ物をよくかんで食べることも、歯と口、さらには全身の健康につながっていきます!）。今の季節が旬の『夏野菜』とその主な栄養素、効用をまとめました。

### かぼちゃ

ビタミンC・E、  
カロテン（ビタミンA）  
→免疫力アップ、美容



### ピーマン

カプサイシン、  
ビタミンP→新陳代謝を促す、血管を丈夫にする



### きゅうり

カリウム、  
ビタミンC→余分な塩分を排出する、利尿作用



### トマト

ビタミンC・E、  
カロテン（ビタミンA）  
→免疫力アップ、美容



### とうもろこし

ビタミンB<sub>1</sub>・B<sub>2</sub>、  
食物繊維  
→疲労回復、便秘解消



### なす

ポリフェノール、  
カリウム  
→がん予防、体を冷やす



### 枝豆

ビタミンB<sub>1</sub>・B<sub>2</sub>、  
カルシウム、鉄分  
→疲労回復、貧血防止



まい え み  
2枚の絵を見くらべて 7つのまちがいをさがそう！！

かみなり おと き  
雷の音が聞こえたら  
たてももの なか はい  
建物の中に入ろう



かみなり おと き  
雷の音が聞こえたら  
たてももの なか はい  
建物の中に入ろう



こた  
【 答え 】

- ① おとこ こ  
男の子のえり
- ② ひだりおく じょせい ぶくろ やさい  
左奥の女性のビニール袋の野菜
- ③ コーンの いち  
位置
- ④ ひだり かみなり おお  
左の雷の大きさ
- ⑤ みせ かんばん かたち  
お店の看板の形
- ⑥ みぎおく き おお  
右奥の木の大きさ
- ⑦ みぎ おんな こ かみがた  
右の女の子の髪型

かみなり おと き  
雷の音が聞こえたら  
たてももの なか はい  
建物の中に入ろう

