

ほけんだより

長倉小学校
保健室



七・八月の保健目標
規則正しい生活をします。
事故に気をつけます。

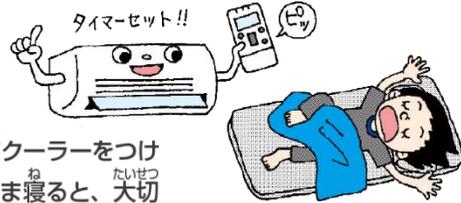
みなさんが楽しみにしている夏休みになります。これから、本格的な夏になります。暑い日が続くと、食欲がなくなったり、睡眠不足になったりします。早寝早起きを心がけて生活リズムを整えましょう。もし、リズムが乱れた時は、朝の太陽の光をあびることで体内時計のリセットすることができます。早ね、早起き、朝ごはん、朝うんちを続けましょう。9月1日までの42日間の夏休みを元気にすごしてください。

夏休みを健康に過ごすための5つのカギ



1 睡眠

夜遅くまで起きていると、体の生活リズムがくずれ、朝起きられず、疲れやすくなります。



夜クーラーをつけたままると、大切な内臓があるおなかを冷やして体調を崩してしまうこともあるので気をつけましょう。

2 勉強

涼しい時間に勉強するとはかどります。宿題などは、午前中に済ませるようにしましょう。



勉強するときは、近くにゲームやスマホを置かないように気をつけましょう。

3 食事

3食しっかり食べましょう。食事から水分も補給しましょう。



冷たい物の食べすぎにも気をつけましょう。夏に美味しい野菜は、水分がたっぷり！たくさん食べましょう。

4 運動

炎天下をさせて、体を動かしましょう。



こまめに水分補給をするのを忘れず。気持ちのよい汗をかいたら、すぐにふき、着がえるようにしましょう。

5 休養

室内でじっとしていても汗などで体の水分が奪われます。



部屋の風通しをよくして、こまめに水分補給をしましょう。疲れを感じたら、30分くらいの昼寝をするのもよいでしょう。

鼻血がドロツと固まってきたらもうすぐとまります。

鼻血の止め方

- あわてず、落ち着いて涼しい場所に移動。
- ややうつむいた姿勢をとって、小鼻の辺りを押さえる。
- そのまま15分ほど、おとなしくしておく。



注意！鼻血の間違った止め方
上を向く 首の後ろをとんとたたたく ティッシュをつめる

8月7日は「鼻の日」

私たちは呼吸をするとき、鼻から息を吸います。口から吸うと口呼吸になってしまう健康によくありません。鼻の大切なはたらきについて考えましょう。

鼻のはたらき

空気清浄機

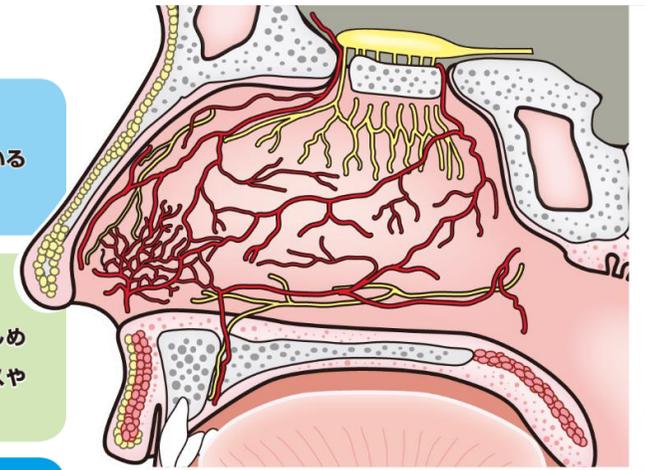
鼻毛で吸い込んだ空気の中に混じっているほこりやごみをキャッチする。

クーラー・加湿器

広い空間があり、吸った空気の温度をしめらせ、適温にする。また鼻水でウイルスや細菌をからめとり、体の外に出す。

においを感じる

食べ物の味や、危険性を感じる。



鼻の奥はこうなっている！

においの働き

鼻がつまっていると味がしないって本当？



した舌

- ・すっぱい
- ・しょっぱい
- ・うまい
- ・しぶい
- ・あまい
- ・にがい
- ・からい

舌がわかる味は7種類だけ！！

口から鼻に空気がめけると、食べ物のにおいがわかる

はな鼻

実験!! 鼻をつまんで食べると味はどうなるかな？

りんごを食べるときに…



舌だけだと味のはっきりしない

舌からの味と鼻からのにおいで「味わう」ことができる

・目をつぶる

鼻をつまんで食べると、いつもよりも味を感じなくなります。それは、人は食べ物を、見た目・味・においで味わっているからです。ですから、食べ物のよいにおいをかぐと食欲がわいてきたりもします。また、くさったものにおいをかぐと「不快感」を感じるのは、それが危険な食べ物だと気づかせ、食べないようにする機能があるからです。