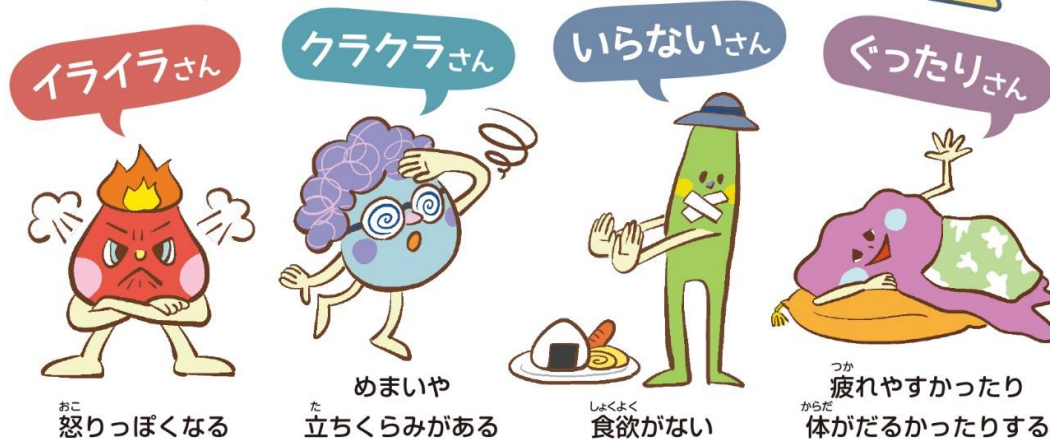




2学期が始まりました。夏休みの生活はどうだったでしょうか？充実した夏休みを過ごせましたか？夜遅くまで起きていた人、ごはんを食べずに、お菓子ばかり食べていた人はいませんか？生活リズムが乱れたままでは、思わぬケガや体調不良につながりかねません。できるだけ早くいつもの生活リズムに戻しましょう。また、朝晩は少し涼しくなりましたが、日中はまだまだ暑い日が続きそうです。「暑さ対策」を忘れないようにしましょう。



夏バテさんたちに注意！



みなさんのところには
夏バテさんは
来ていませんか？

体調をととのえていきましょう！

きちんと3食食べて
栄養をとる

軽い運動
をする

よく眠って
疲れをとる

8月31日は野菜の日 栄養満点・夏野菜を食べよう！



夏野菜は
どっち？

- ① トマト キュウリ ピーマン トウモロコシ など
- ② 大根 白菜 レンコン ほうれん草 など

正解は①。夏野菜は夏に旬を迎える野菜のことです（②は冬が旬の野菜です）。カラフルな野菜が多いのは、色を濃くして強い日差しから実を守るためだといわれます。旬の野菜は栄養満点で、中でも夏野菜は夏バテ・熱中症予防に効果的です。

水分補給ができる

90%以上が水分の夏野菜も。体を冷やす効果もあります

ビタミン・ミネラルが豊富

体の調子を整え、暑さに対応しやすくなります

ご飯や肉、魚、卵などと一緒に夏野菜もたくさん食べましょう。





はな 鼻のはたらきは？

顔の真ん中にある鼻。そのはたらきを知っていますか？

○においを感じる(いいにおいを楽しむだけでなく、いやなにおいから危険をキャッチして身を守ることができる)



○呼吸をする(空気をすったり、はいたりする)



○すいこんだ空気の温度と湿度をちょうどよい状態に調節する(冷たくかわいた空気が入ってくると、肺に負担がかかってしまうため)



○空気中の異物がからだに入らないようにする(鼻毛や鼻の粘液などによってゴミや病原体などを取りのぞく、くしゃみによって異物をからだの外へ押し出すなど)

鼻血が出たら



☆小鼻をつまんで
下を向きましょう



☆しばらく安静にしましょう

鼻のかみかた



☆やさしくかみましょう



☆片方の鼻をおさえて
かみましょう