

6月のほげん祭り

令和4年6月10日
中条小学校 保健室

じめじめと蒸し暑い日が出てきました。これから夏に向けて、熱中症が心配になってきます。今から少しずつ暑さになれておくことが熱中症の予防にとっても大切です。夏本番の暑さではなくても、じめじめとしたしめった空気の日には熱中症の危険が高くなります。こまめに水分補給をしたり、軽い運動で汗をかく習慣をつけておきましょう。

まも 守っちゃダメ! 3秒ルール

ポロツ
あっ! 大好きなクッキーが!
サッ!
3秒たってない! セーフ!



…いえいえ、アウトです!

落ちた食べものは3秒以内に拾えば食べても大丈夫という“3秒ルール”。この謎のルールは日本だけでなく、アメリカでも“5秒ルール”があったりと、世界の様々な国で見られるのだとか。しかし! このルールには何の根拠もありません。

“3秒ルール”が本当かどうかを検証した実験によると、落ちて1秒もしないうちに大量の細菌がついたそうです。

家の外はもちろん、家の床もきれいに見えてじつは細菌だらけ。落ちたものを食べるのは「アウト!」だと覚えておいてくださいね。



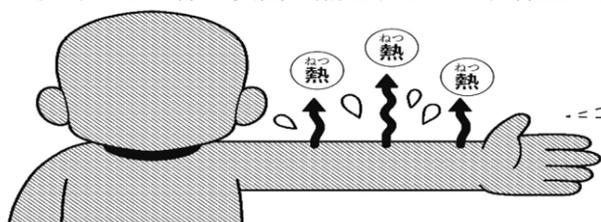
あせ 汗をかく
軽い運動をしたり、お風呂につかって汗をかこう

あつ 暑さに慣れる
早くからクーラーに頼りすぎず、少しずつ暑さに慣れよう

こまめな水分補給を忘れずに

“あせ”の大切な役割

暑いときや運動をして体温が上がったとき、私たちはあせをかきます。あせをかくのは、あせがかわくときに体の表面の熱をうばって、体温が上がりが過ぎるのを防ぐためです。



だれの歯が一番?

いちばんおもい一番重い歯は?

ゾウの長い鼻の横から伸びたキバ。これはじつは前歯なのです。重さ100kg以上のゾウもいるんだって。



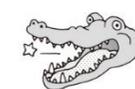
いちばんながい一番長い歯は?

ゾウの歯(キバ)は長さもダントツ。大きいゾウなら3m以上もあります。体はゾウほど大きくないのに、同じくらい長い歯をもつのは、北極の海に住むイッカクです。頭に生えたツノに見えるものは、上くちびるを突きぬけた左の犬歯だそうですよ。



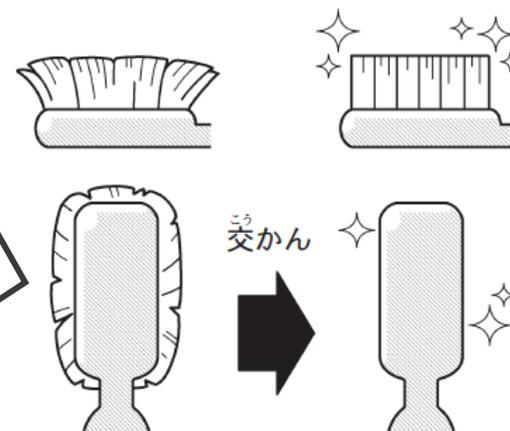
いちばんちから強い一番強い歯は?

ワニのかむ力は、1cm²あたり260kg。ちなみにヒトがステーキをかむ力は1cm²あたり10~14kg。比べるとその力の強さがわかりやすいですね。



毛先が曲がったら交換しよう!

長い間使っていると、歯ブラシの毛先が開いてくるよ。毛先が開いた状態だと、歯にまっすぐ当てられないので、みがきのこしができてしまうよ。歯ブラシを後ろ側から見て毛先が開いていたら、新しいものに交換しよう。



しっかりとあごを使って丈夫に

いの動きをたすける

あごのうんとどうで脳を刺激

食べ物のえいようを吸収しやすくする

おなかがいっぱいになって食べすぎ防止

ひとくち 30回 かんていしますか?

からだのなかの熱がたまらないように、あせをかいて体の外に熱をにがし、体温を一定に保ちます。