

8月のほけんだより

夏休みがおわり、いよいよ2学期のスタートです。夏休み中は、色々な思い出ができたでしょうか。1学期にたくさんがんばったからだをゆっくり休める機会にもなったのではないかな、と思います。2学期はたくさんのイベントが待っています。夏休みで充電したパワーを十分に発揮できるよう、日々の生活にメリハリをつけて過ごしましょう！

令和4年8月26日
中条小学校保健室

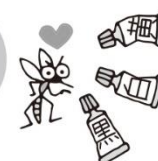
蚊が好きな色は何色!?

かゆ〜い！
蚊に刺された！
チューチューと血を吸い、
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？

しろ いろ
白色

き いろ
黄色

くろ いろ
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！

しろいろ あか いろ ふく き
白色など明るい色の服を着よう

なが そでやながズボンで、
肌が出る部分を減らそう

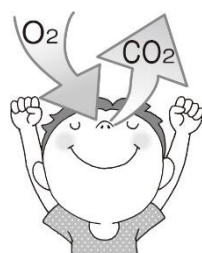


ほこりやウイルスの
侵入を防ぐ

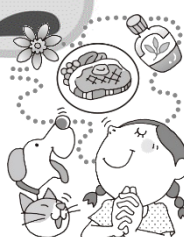
はな や(わり)
鼻の役割



こきゅう
呼吸をする



からだ はい くうき おんど
体に入る空気の温度
や湿度を調整する



においをかぐ



しょくじ なつ かいしょう
食事で夏バテを解消しよう！！

2学期が始まったけれど、もう少し暑さは続きそう。夏休み気分で生活リズムが乱れてしまうと、夏バテになりやすいよ。規則正しい生活を送るとともに、夏バテ解消の食材をとりいれてみましょう！

ビタミンB群



ぶたにく だいすいしょくひん
豚肉・うなぎ・大豆食品

たんぱく質



にく さかな たまご だいすいしょくひん
肉・魚・卵・チーズ・大豆食品

きんにくひろう かいしょう
筋肉疲労を解消させ
たり、体の持久力
をアップさせたりす
る働きがあるよ

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？



① 呼吸をする ② においを感じる ③ 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②でした。



あせ ひ
汗を拭くときは、どっちの
タオルがいいのかな??

ぬ
濡れ
タオル



かわ
乾いた
タオル

じつ
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、体のねつをうばって、体温があがりすぎないように調節しています。汗に水分が加わると、蒸発する量が増え、よりたくさんの熱をうばってくれます。

汗臭さの原因になる皮膚の細菌も、水分がからめとってくれるため、夏には濡れタオルがより効果的。

