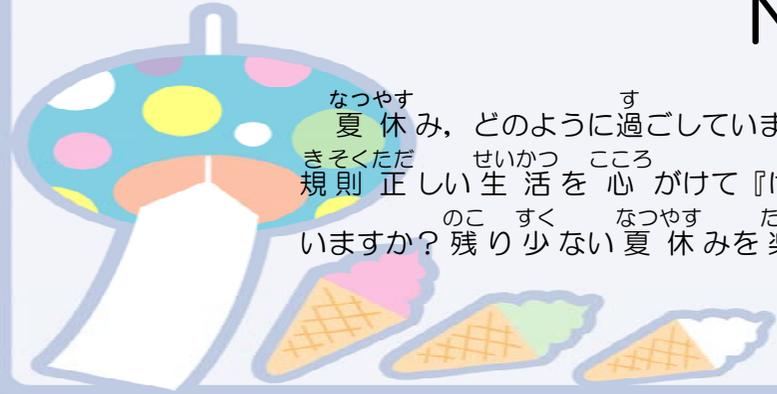


# ほけんだより

平成23年8月 1日  
 西山小 がつごう  
 保健室発行 8月号  
 No.5



なつやす 夏休み、どのように過ごしていますか？  
 きそくただ せいかつ ところ 規則正しい生活を心がけて『げんきななつやすみ』を守って  
 いますか？残り少ない夏休みを楽しく過ごしましょう。

がつ7日は  
 「鼻の白」

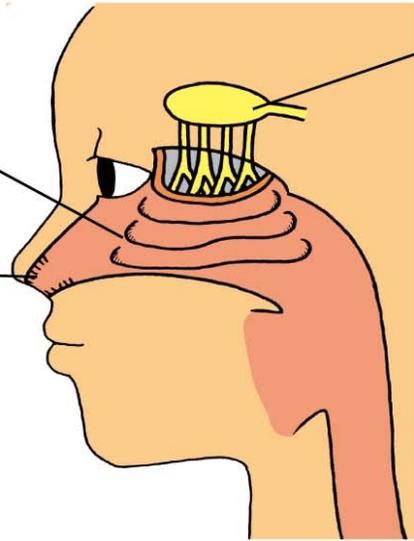
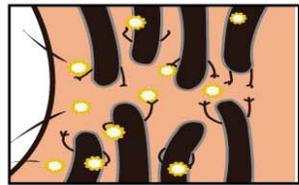
## 鼻のしくみを知ろう

3つのひだ。

ねんまくにおおわれていて、空気中の  
 ゴミやホコリをすいつけたり、空気に  
 しめり気を与えたりする

鼻毛。

鼻の入り口にはえている。空気中  
 のゴミやほこりをキャッチする



きゅう神経。

においの情報を大脳の「きゅう覚野」  
 に伝えて、においを感じることができる

犬はヒトの100万～1億倍ものきゅう  
 覚をもっています。ヒトにくらべてに  
 おいの分子を受けとる「きゅう細胞」  
 の数がくらべものにならないくらい多  
 いからだといわれています。



### 鼻の役割



いろいろな  
 色々なにおいをかぐ。



空気が肺に届くまでに、しめり気を与え  
 り、空気中のゴミをとったりする。



のどにある「声帯」でつくった声を鼻でひ  
 びかせて、声の特ちょうをつくる。

## 楽しい夏休み こんなときどうする？

のどがかわいた！



ジュースよりも麦茶！  
 甘いものは控えめに。

外に遊びに行こう！



熱中症にならないように  
 帽子をかぶって、水分補給  
 を忘れずに。

鼻血が出ちゃった



ぬれたハンカチで鼻を  
 冷やし、鼻をつまんで  
 すわって様子を見ましょう。

暑くて眠れない…



お腹だけは冷やさない  
 ように注意しましょう。

おなかですいた！



よく手を洗い、火を通した  
 もの、新鮮なものを食べるよ  
 うにしましょう。

さあ、寝よう



その前に歯みがきを忘れ  
 ずに。むし歯になると痛く  
 て、おいしいものが食べら  
 れません。

テレビ見ようかな



時間を決めて見るよう  
 にしましょう。宿題も  
 忘れないように！

知らない人から声をかけられた



絶対についていってはいけません。

- いか・・・いかない
- の・・・乗らない
- お・・・大声でさげぶ
- す・・・すぐにげる
- し・・・しらせる

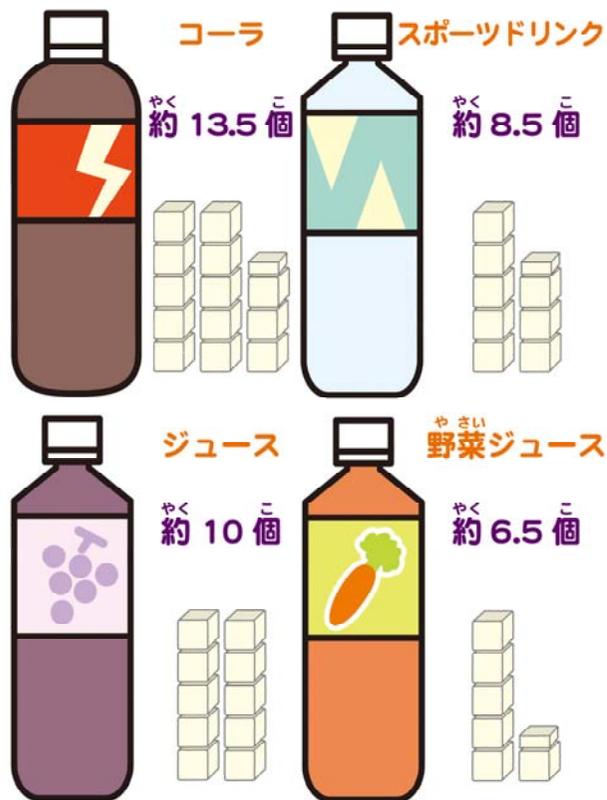


# せいりょういんりょうすい 清涼飲料水には とうぶん 糖分がいっぱい!!

お砂糖がたくさん入っている清涼飲料水を、一気にかぶ飲みしたり、だらだらと飲み続けると、気づかないうちに糖分をとりすぎてしまい、体や歯に悪い影響を与えることがあります。

せいりょういんりょうすい  
清涼飲料水にふくまれる砂糖の量を  
かくざとう  
角砂糖で表すと…

※角砂糖は1つ約4グラム



フタを開けたり閉めたりできるペットボトルの飲みものは好きなときに少しずつ飲めて、便利ですね。

でも、一度開けたペットボトルは、いつまでも新鮮ではありません。



もっと知ろう食事のこと!  
ペットボトルの  
だらだら飲み注意報!



## のこ 飲み残しに注意!

# かた ちゅうい こんなおやつのとりに注意!!

### だらだら“ながら”食い



だらだら食べていると、つい食べ過ぎてしまい、エネルギーのとり過ぎで太ってしまったり、夕飯が食べられなくなって食事のリズムが乱れてしまいます。

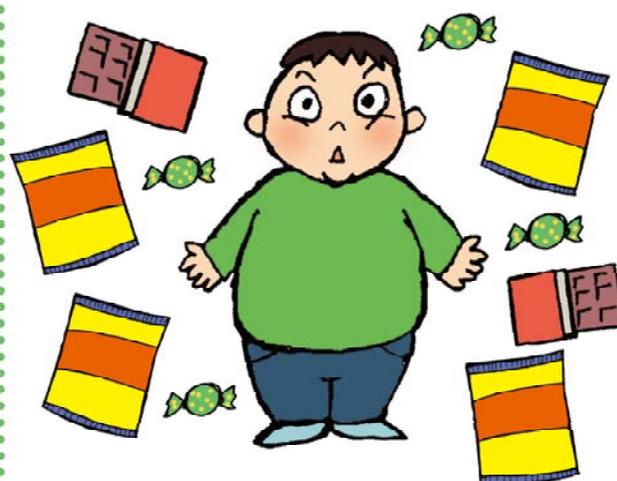


ほかにも、だらだら食べていると、むし歯にもなりやすくなってしまいます。

### がし た スナック菓子ばかり食べる



スナック菓子の食べ過ぎは、エネルギー、脂肪分、塩分のとり過ぎにつながります。チョコレートなどには糖分が多く含まれているので、食べ過ぎに注意が必要です。



ふと太ったり、生活習慣病をまねくことにつながります。