

# の・び・の・び

**鼻の穴** **をほじほじ…** **はダメです**

鼻くそがたまつて気になる時、鼻の穴を指でほじっている人はいませんか？

人の鼻の穴は粘膜という薄い膜で覆われています。粘膜には小さい血管がたくさん通っているので、指でほじると粘膜が傷つき、鼻血が出てしまうことがあります。

また、手にはバイ菌やウイルスがたくさんついています。指でほじるのはバイ菌やウイルスを粘膜にこすりつけるようなものです。粘膜から体の中に入り込み、風邪をひきやすくなります。

**鼻くそを取りたい時は**

粘膜が水分を含んでやわらかくなるお風呂上がりに、やさしく鼻をかみましょう。

## この夏はこれをやめよう！

イヤなだるさを伴う夏バテは、室内外の温度差や生活リズムの乱れによって、体の調子を整えている「自律神経」が上手く働かなくなるのが大きな原因の一つ。「毎年夏バテする」という人は、今年の夏休みはこれをやめてみましょう。

### 1 エアコンの設定温度を下げ過ぎるのをやめる

暑いとついエアコンをきかせ過ぎてしまいかがちですが、意外と体が冷えていることもあります。適切な使用を心がけて。

### 2 冷たいものばかり飲むのをやめる

体の中から冷やすと内臓にも負担になります。意識して温かいものもとりましょう。夏の室内でも「温活」を。

### 3 朝寝坊をやめる

生活リズムを整えるには朝の過ごし方から。朝日を浴びて朝ごはんを食べ、心身ともに一日をはじめるスイッチを入れましょう。

## 子どもは静かに溺れる



**暑** い季節、お子さんと水遊びをする方も多いのではないでしょうか。ビニールプールや子ども用の浅いプールは「溺れることはないだろう」と思われるがちですが、実際には水深10cm程度でも溺水事故は起こります。

### 溺れる時に暴れるのは物語の中だけ

映画などで、溺れる時に手足をバタバタさせて暴れるシーンを観たことがあるかもしれません。しかし実際には、子どもは顔が水についた時に口や鼻から水を吸い込んでしまい、パニックに陥ることがあります。そうなると呼吸に精いっぱい声を出すこともできず、静かに溺れてしまいます。

溺水は乳幼児の不慮の事故で2番目に多いです。

水遊びをする時は、目を離さないように注意していただければと思います。



## 子どものやけど

子どもが花火をしている時にやけどを負う事故が起きています。その半数以上は1~3歳の子どもだそうです。好奇心旺盛な子どもは何でも触れたがります。花火は『火』を使っていることを意識し、事故にならないように気を付けましょう。

- ・ 小さい子どもには火のついた花火を一人で持たせない。必ず、大人が付き添い、距離を置いて見せるなど工夫する。
- ・ 肌の露出が多い服は火花でやけどをする危険が高まる。また、裾が広がった服やスカートに着火する事故もあるので、花火をする時の服装に注意する。
- ・ 花火の風下には立たせない。風が強い場合、花火をやめるなど

### ★★★鉄板にも注意★★★

夏は、バーベキューをする機会も増えますが、お子さんが鉄板を触ってやけどすることもあります。バーベキュー以外でも鉄板を使用するときはお子さんから目を離さず、触れないように気をつけましょう。

## 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

#### 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。



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にあります。

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。