

の・び・の・び

鼻の穴をほじって…はダメです

鼻くそがたまっていると、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ため、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、手には細菌やウイルスがたくさんついています。指でほじるのは細菌やウイルスを粘膜にこすりつけるようなもの。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がちですが、意外と体が冷えていることも。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。

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。



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のでしょうか。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。そうなると呼び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。



こどものやけど

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。