



ほけんだより 8月

お盆の時期、なすやキュウリで牛や馬のような飾りを作ってお供えしてあるのを見たことがありますか？お盆にはご先祖様があの世から現世へ降りてくると言われていて、この野菜の動物たちはご先祖様の乗り物なのです。最近では車や飛行機などの変化形もあつたり。ご先祖様を思って作る心に変わりはありませんね。コロナが猛威を振るっています。経済を回すため、保健所や医療機関を守るためと、保育所はどんどん感染リスクの高い場所になりつつあります。沖縄では無症状の陽性の子どもは登園してよい、とのニュースも流れていました。

「えっ!間違ってる?」夏の健康知識

いつもスポーツドリンクで水分補給?

「熱中症の予防のために、いつもスポーツドリンクで水分補給してるよ」という人は要注意! 運動でたくさん汗をかいた時は、失った塩分を補えるスポーツドリンクがおすすめ。糖分も入っているので、エネルギー補給にもなります。けれど飲みすぎると塩分や糖分のとり過ぎに。

★ふだんの水分補給は、水か、お茶が最適です。お茶はカフェインを含む緑茶より、含まない麦茶を選びましょう。



夏にひくから夏カゼ?

カゼの原因はウイルスですね。冬カゼの原因ウイルスは、寒くて乾燥した環境が好き。でも中には暑くて湿度の高い夏の環境が好きなウイルスも。エンテロウイルスやアデノウイルスがそれです。これらのウイルスに感染しておこるのが夏カゼ。冬と同じカゼを夏にひくわけではないのです。

★夏カゼは、のどの痛みや胃腸の不調が出やすいので、消化の良いものを食べて、水分補給を心がけましょう。予防は冬と同じ。うがい・手洗い、十分な睡眠です。



8がつ7にち 鼻の日

ただ正しいのはどれ?

- 1 魚の鼻は、においを感じない
- 2 魚も鼻で呼吸をしている
- 3 魚には鼻の穴が4つある

8月の17日

ヒトの鼻と魚の鼻の役割の違いは

ヒトの鼻は、呼吸のための空気の通り道になっています。魚の鼻の穴は、前に2つ、後ろに2つあって、トンネルみたいに水が通りぬけます。呼吸には役立つたないけれど、においを感じることができます。ヒトが鼻の奥ににおいを感じるしくみを持っているのと同じですね。

