



いよいよ二学期が始まりました。元気いっぱいスタートダッシュ!...といきたいところですが、だるい。眠い。という人もいます。夏休みに崩してしまった生活リズムを早くリセットしましょう。

- ☆就寝・起床時間をちょっと早めてみましょう。
- ☆朝食を必ず食べましょう。(食欲がわかなかなくても何か少し口に入れよう)
- ☆適度に体を動かしましょう。

~ 8月7日は鼻の日 ~

鼻の役割①

においをかぐ

切手1枚分ほどの大きさに、約500万個の嗅細胞があります。鼻から入ったにおいの情報は、ここから嗅神経を通じて、脳の底の部分にある嗅球に伝えられます。



ところ変われば、においも!? 日本人の大好きな松茸の香り。ヨーロッパの人はどう感じる?
①くさった卵みたい
②汚れた靴下みたい
③ゴミ箱みたい
同じにおいでも、文化や環境によって感じ方はさまざまなのです。

においに導かれて

サケは、においを頼りに生まれた川に戻るそうです。生命に関わるにおいは、脳に深く刻み込まれています。

においを感じるのは、このあたり

鼻は、目や口、耳とつながっています



鼻の穴の奥には、粘膜でおおわれた広い空間(鼻腔)があります。鼻腔には、たくさんの毛細血管が通っていて、吸い込んだ空気を温めたり湿り気を与えたりします。

鼻の役割② 呼吸をする

●夏休みしめくくり健康チェック●

- おし歯や病気の治療は終わった。
- 毎朝、7時までに起きている。
- 少なくとも1日2回は、ていねいに歯みがきをしている。
- 食事は1日3回、きちんと食べている。
- 日付が変わる前に寝ている。

できていないところは、今日からチェンジ!!
休み明けには、元気な顔を見せてくださいね。

最近よく見かける!?
これは危険です!!

あぶない!! 歩きスマホ

歩きながらスマホを操作している人がたくさんいます。人や自転車とぶつかりそうになったり、フラフラ歩いていたり、突然立ち止まったり...あなたは気づいていないかもしれませんが、まわりの人は大きな危険を感じています。実際、駅のホームから転落したり、人とぶつかってケガをさせたりする事故も起きています。

●スマホや携帯を安全に使うために

- ◆ほかの人の通行の邪魔にならないところに立ち止まってから。
 - ◆階段やエスカレーターの降り口、電車の乗り降りの時には見ない。
- スマホや携帯を持つなら、マナーもいっしょに身につけましょう。

旬の味

夏バテに ツルムラサキの高栄養



ツルムラサキは熱帯アジア原産の中国野菜で、葉・茎・花軸とも食べられますが、主に葉や茎を食用にします。非常に栄養価の高い緑黄色野菜で、免疫活性作用のあるβ-カロテンを多く含んでいます。また、ビタミンC、カルシウムやマグネシウムなどのミネラルも豊富で、骨の育成、肌の健康保持や免疫力を高めるといわれています。

その他の

旬の食材

野菜

トマト・なす・きくらげ・冬瓜
きゅうり・パプリカ

果物

もも・メロン・かぼす・すだち・梨
マスカット・シークワーサー

魚介類

いわし・すずき・かんぱち
かたはぎ・またこ・スルメイカ
アオリイカ