



長かった夏休みも終わり、2学期が始まりました。夏休みはゆっくり出来ましたか？

2学期の初めは、体調を崩したり、なんだかやる気が出なかったりする人も多いかと思えます。まだ身体が学校生活に慣れていないのかもしれませんが。このような時は体調を崩しやすくなります。あまり無理をしすぎず、自分のペースを取り戻していきましょう。



## 知っていますか？鼻血が出たときの応急手当

鼻血は外傷、鼻炎、暑いときの「のぼせ」などさまざまな原因で起こりますが、まずは適切な応急処置で血を止めることが大切です。



- イスなどに座る
- あごをひいて顔をややうつむける
- 小鼻を強めに5~10分ほどつまむ

そのまま血が止まるのを待ちましょう



- × 顔を上に向ける
- × 首の後ろをたたく
- × ティッシュを大量につめる

のどに血が流れこんでも、飲み込まないようにしてくださいね





# なぜ?どこから?鼻水のカガク

かぜをひいたとき、花粉症になったとき、熱いものを食べたとき、泣いたとき…鼻からツーツと流れてくる「鼻水」。そもそも、この鼻水にはどんな役割があるか、知っていますか？

かぜや花粉症のときに出る鼻水は、体の免疫の働きによるもの。外から入ってくるウイルスや花粉といった『異物』を洗い流す役割があります。ただし、花粉症などのアレルギーは、本来は体に害がないはずのものに過敏に反応しているのです。

熱いものを食べたときの鼻水は、空気の温度調節をするため。鼻の内側に付着した水蒸気が混じっているとされています。そして、泣いたときの鼻水は…実は涙です。目の近くにある涙腺から出た涙の一部があふれ、目と鼻をつなぐ鼻涙管を通して鼻に流れてきているのです。



## 8月31日は「野菜の日」

8月31日は8〔や〕3〔さ〕1〔い〕で『野菜の日』。毎日の食生活の中で、野菜が欠かせない食物であることはご存じのとおりです。苦手な人もいると思いますが、野菜を食べて、味わって、栄養として、元気なからだ作りに役立ててほしいと思います。（食べ物をよくかんで食べることも、歯と口、さらには全身の健康につながっていきます。）そこで、今の季節が旬の『夏野菜』と主な栄養素／効用をまとめてみました。

- かぼちゃ…ビタミンC・E、カロテン（ビタミンA）／免疫強化、美容
- トマト…ビタミンC・E、カロテン（ビタミンA）／免疫強化、美容
- なす…ポリフェノール、カリウム／がん予防、からだを冷やす
- ピーマン…カプサイシン、ビタミンP／新陳代謝を促す、血管を丈夫にする
- きゅうり…カリウム、ビタミンC／余分な塩分を排出する、利尿作用
- とうもろこし…ビタミンB<sub>1</sub>・B<sub>2</sub>、食物繊維／疲労回復、便秘解消
- 枝豆…ビタミンB<sub>1</sub>・B<sub>2</sub>、カルシウム、鉄分／疲労回復、貧血防止



ぜひ、休みの日などにお家の人と一緒に料理をしたり、苦手な野菜でもトライできそうな食べ方やレシピについて話し合ったりしてみてください。