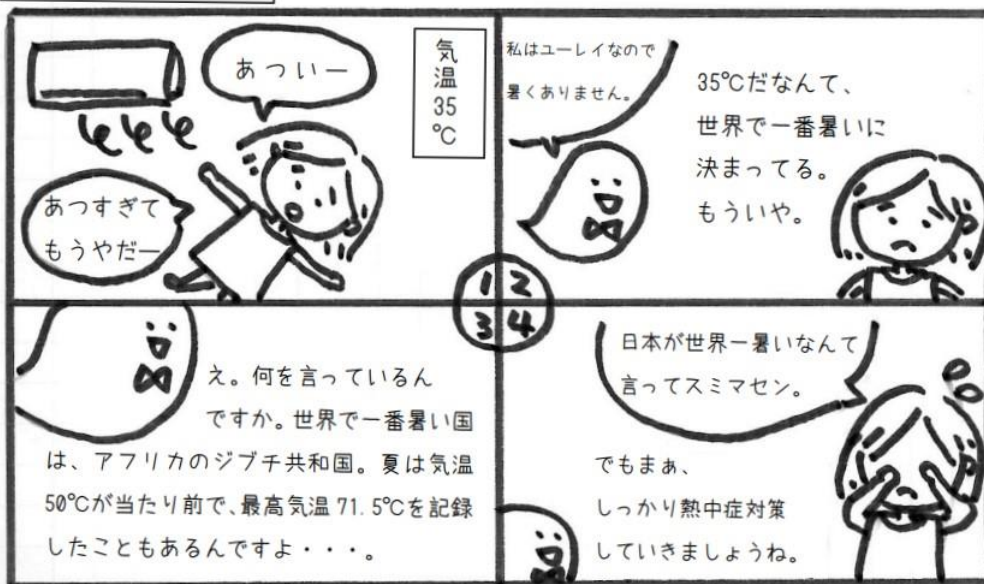


ほけんだより

2023年
8月

夏真っ盛りで猛暑が続いています。夏は海や山などのレジャー、お祭りや花火大会などのイベントがたくさんあると思いますが、水分補給や適度な休憩など、熱中症対策を忘れずに元気に過ごしてくださいね。

世界で一番暑い国



8月7日は鼻の日

意外と知らない正しい鼻のかみ方

鼻に花粉やほこりなどが入り込んだときに、これらの異物を体の外に流し出そうとして、鼻水が出ます。鼻水はできるだけ外に出す方がよいので、正しい鼻のかみ方を心がけて、上手に鼻水を出してあげましょう。間違った鼻のかみ方をしていると、鼻血が出たり、耳が痛くなったり、ときには気管支炎や肺炎などにつながることもあります。

鼻のかみ方のポイント

- ①片方の鼻をきちんと押さえ、片方ずつ静かに数秒かけてゆっくりかむ。
- ②鼻をかむときには、口から息を吸う。鼻水を押し出すために、空気をたっぷり取り入れる。
- ③ゆっくり小刻みにかむ。慌てず、焦らず、少しずつ、確実にかむことが大切。
- ④強くかみ過ぎない。かみにくいときも、少しずつかむようにする。
- ⑤鼻をかんだ後の手は、何かをさわる前に手洗いをする。



世界の暑さ対策

毎日暑いですね！世界には日本より暑い国、日本と同じくらい暑い国がたくさんあります。各国の暑さ対策を参考にして、楽しい夏にしたいですね♪

ジブチ共和国：猛暑期は学校も3ヶ月程お休み

インドネシア：水分補給をしっかりと行いながら、体を使う仕事は朝夕の涼しい時間帯に行う

タイ：トロピカルフルーツ（マンゴーなど）で身体を冷やす



どの国旗が
それぞれの国のもの
かわかるかな？