

# みのが 天気の変化を見逃さないで！

突然強い雨が降ったり、雷が鳴ったりと、夏は天気が急変することがあります。



空が暗くなる 急に冷たい風が吹く 雷が見える・聞こえる  
 激しい雨と雷がやってくる前に、安全な建物のなかに避難しよう！

避難した後、雷の音が聞こえなくなっても、  
 20分間は外に出ないで待機してください。

ジュース  
 ばかり  
 飲まない  
 ように・・・

## ペットボトル症候群に注意

ジュースやスポーツドリンクばかり飲んで  
 いる人。なんだか体がだるかったりしま  
 せんか？ 清涼飲料水の飲み過ぎで急激に  
 糖尿病状態になってしまう「ペットボトル  
 症候群」の危険信号かも。



清涼飲料水には、糖分がた  
 くさん含まれています。体内  
 に糖分がたまりすぎると、エ  
 ネルギーとして処理しきれず  
 に、体がだるくなり、腹痛、嘔吐、ひどい  
 ときには意識を失ったりけいれんなどの症  
 状が出ることも。

スポーツドリンクはスポ  
 ーツをしたときに、普段の  
 水分補給は甘くない水やお  
 茶にしておきましょう。



## 8月7日は 鼻の日です



役割1  
 においをかぐ  
 鼻の奥の天井には、においをキ  
 ャッチする細胞があります



役割2  
 呼吸をする  
 鼻の奥には広い空間があります。  
 この空間で吸い込んだ空気の温  
 度や湿度を調節します



役割3  
 ほこりをとる  
 ほこりを吸い込むを防ぐため  
 に鼻毛が生えています

## 鼻水はどうして 出るの？

バイキンを体内に入れないためです。  
 空気中にふわふわ浮いている目に見  
 えないバイキンは、呼吸したときに空気  
 と一緒に鼻の中へ吸い込まれます。バイ  
 キンが鼻の中を攻撃すると、体が鼻水を  
 たくさん作って、バイキンを洗い流そう  
 とするのです。

## 鼻水の色の違いは？

普段の鼻水は透明ですが、カゼをひい  
 たときに出る鼻水は黄色くてねばねば  
 しています。これは、体を守るためにバ  
 イキンと戦った白血球や、やつつけら  
 れたバイキンがふくまれているからです。  
 鼻水に色がついてきたら、気をつけてく  
 ださいね。

## 鼻血が出たときの応急手当

おうきゅうであて

あわてないあわてない



- ① 下を向く  
 鼻血を飲み込むと気分が悪くなってしまうので、  
 上を向いてはいけません！
- ② 小鼻をつまむ  
 鼻のふくらんでいる所をつまみます。