第114号

すこやか通信

R5.8.20 発行

★夏のおもしろ豆知識★

すると目が覚める 寝ている人の耳元で ブーン」という蚊の音を真似

人が感じる不快音のようです。

てみてください。 かき氷のシロップはすべて同じ味 違いは着色料と香料のみで一度目をつむって食べ

9

スイカは野菜か果物か明確になっていない

時間の長い国といわれています。

7時間座るという研究結果があり、世界一座る についてご紹介します。日本人は1日の平均で

ガンの発症リスクが上がります。また、同じ姿

座る時間が長くなると内臓への負担が増え、

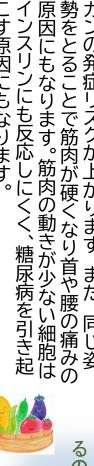
今回は座った姿勢が長くなることによる悪影響

ような気候になっていましたが、近年は暑い日

昔はお盆を過ぎると少しずつ涼しさを感じる

が続きますね。

るのが果物という考え方が主流らしいです いろいろな部分を食べるのが野菜、実だけを食べ





しょう!ただ、内容はくだらないものです(笑) 家族や周りの方と自分の意見を理由を付けて話し合いま

〇たい焼きは頭から食べるか尻尾から食べるか

筋肉を曲げ伸ばしをすることを意識してくだ

レビのCM中は足首や肩、首を回したりして、

最近では長時間の座りっぱなしは飲酒や喫煙と

同等の悪影響があるといわれています。「悪く

なしも大変なので日中でも少し寝転んだり、テ

いる可能性があるため、できる限り長時間の座 が、「イタタッ」となる場合は筋肉が硬くなって

る姿勢を回避しましょう。かといって立ちっぱ

こす原因にもなります。

目宅で椅子から立ち上がったときに腰や背中

〇見た目がいい人が良いか、性格がいい人が良いか

〇男女の友情は成立するか





は健全な体づくりからです!

で自分の体を大切にしてください。健全な精神 なってから病院」ではなく、ご自身のできる範囲

