

ほけんだより ⑤

※おうちの人と一緒に読みましょう。

山本牧場への遠足はどうでしたか？みなさんの楽しそうな姿を見ることができて、とてもうれしかったです。そして、新年度が始まって1か月がたちました。がんばりすぎて疲れも出てくる時期です。だんだんと暑くなってきて、体調も崩しやすくなります。無理をしすぎず、規則正しい生活を心掛けて、元気に過ごしましょう。



つめの切り方チェック✓

正解はどっちでしょう？

① 白い部分が残らないようにして、角は四角く切る



② 白い部分が少し残るようにして、角はやや丸く切る



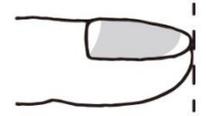
... 正解は、② 切るときに意識してほしいのは、つめの白い部分と角です。

☆ つめの大切な役割

指先を守ったり、物をつかみやすくしたりする役割があります。また、足のつめは体を支え、歩く時のバランスを保つために欠かせません。指先に力を入れ、地面をけるときに重要な役割をはたしています。さらに、ケラチンというタンパク質で作られていて、足のつめは手よりも伸びる速度が約2倍遅いです。

☆ つめの白い部分

白い部分を残さずに切ると、指先をケガしやすくなったり、バイ菌が入りやすくなってしまいます。つめの長さは、真横から見たときに指先と同じになるのがベストです。



☆ つめの角

四角く切ると、とがった角が皮膚に食い込んで血が出たり、傷口からバイ菌が入ったりする危険があります。また、自分や友達の肌を傷つけてしまうこともあります。角は少し丸く切りましょう。

そろそろはじめましょう 熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！



水分をこまめにとろう



ぐっすり眠れる環境を整えよう



体調を整え丈夫な体を作ろう

◆保護者の方へ◆

各種健康診断の問診票への御記入、ありがとうございました。治療勧告書の配布があった御家庭は、病院受診をしていただき、結果の用紙を学校まで提出をお願いいたします。