



あたら
新しいクラスになって1か月が過ぎました。5月は、緊張がゆるむことでケガが増えたり、疲れやすくなったりする
じき
時期です。来週にあるすこやか週間に向けて、生活リズムを整え、体調管理をしっかりとしましょう。



清潔の習慣をあたりまえに しよう！

生活リズムの乱れからか、清潔の習慣がくずれ
ている人を見かけます。清潔な習慣が身に付く
と、毎日スッキリとした気持ちで過ごせるだけでな
く、感染症などの病気の予防にもなります。みなさ
んが、普段の生活でどれくらいできているか、下
の口にチェックをつけてみましょう。

<清潔チェック>

- ハンカチ、ティッシュを常に持っている
- 食後の歯みがきをしっかりとしている
- 爪は定期的に切っている
- 下着や肌着を着ている
- お風呂できれいに体を洗っている
- トイレの後や食事前に手を洗っている



できなかったところは、
できるようにしよう！

健康診断が始まっています！

健康診断が始まり、現在、身体計測、聴力検査、歯科健診が終わりました。身長を計るために
はだしになったとき、足の爪が伸びていたり、汚れが目立ったりした児童が多くみられました。手の
爪だけでなく、足の爪もきれいに整えられると良いですね。いつも清潔に保ちましょう！

つめの切り方

正解はどっち？

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

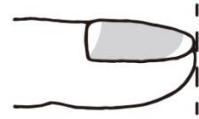


…正解は②。

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
ってします。つめの長さは、真横から
見たときに指先とつめ
の長さが同じになるの
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。また、自分や友だちの肌
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。

