



つのみなみしょうがっこうほけんしつ
都農南小学校保健室
れいわ ねん がつ か はっこう
令和7年5月7日発行

あたらしいクラスになって | 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。



せいけつ しゅうかん 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□にチェックをつけてみましょう。

<せいけつ 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！

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

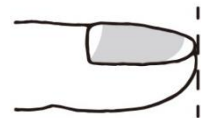


…正解は②。

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います。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。

けんこうしんだん 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！

