



第2号 令和7年5月21日  
不土野小学校 保健室



5年生は宿泊学習がありましたね。たくさんの学びがあったと思います。元気に過ごすことができて良かったです。

最近、朝と昼の気温差があります。体調を崩さないように、その時の気温に合わせて服を着るようにしましょうね。

## からだの清潔 できているかな？



てあら  
手洗い



ハンカチ・ティッシュを  
持ち歩く



つめき  
爪を切る



は  
歯をみがく



したぎ  
下着を着る



まいにち ふろ はい  
毎日お風呂に入る



まえがみ  
前髪が目にかからないようにする



からだを清潔にすることは感染症の予防にもなります。

からだを清潔にして毎日元気にすごしましょう！

# めざせ お風呂の達人 よく洗ってピカピカに

毎日のお風呂、気持ちよく楽しめていますか？  
そろそろ汗をかく日も増えてきます。せいけつに過ごすために、お風呂のコツをおしえます。



## 汚れのたまりやすいところは念入りに

汚れのたまりやすく洗い残しやすい場所は、念入りに泡で洗いましょう。

わきの下

ひじの内側

ひざの裏側

おしりの下

耳の後ろ

足の指の間

など

## すすぎ残しに注意

きちんと汚れを落とし切らなかったり、シャンプーやボディーソープが残ったままだと、肌荒れの原因になることも。ヌメヌメが残っていないかチェックしながら、丁寧にシャワーやかけ湯で洗い流しましょう。



## メディア機器

## 使い方は大丈夫？

目とタブレット端末との距離は30cm以上



遠くの景色をみて、目を休憩させる



明るいところで使おう



## 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

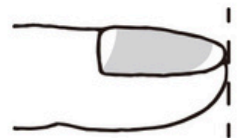


…正解は②。

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。