



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。

からだ せいけつ 体の清潔 できているかな？



手洗い



ハンカチ・ティッシュを持ち歩く



爪を切る



歯をみがく



下着を着る



毎日お風呂に入る



前髪が目にかかるないようにする



からだ せいけつ
体を清潔にすることは感染症の予防にもなります。
からだ せいけつ
体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

まいにち 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。せいけどに過ごすために、お風呂のコツをおし教えます。



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

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。



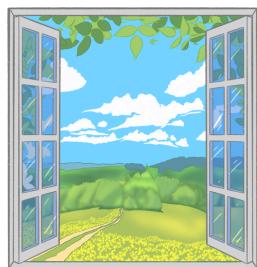
メディア機器

使い方は大丈夫？

め 目とタブレット端末との距離は
たんまつ 30cm以上



とお 遠くの景色をみて、目を休憩させる



あか 明るいところで使おう



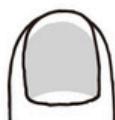
つめの切り方

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

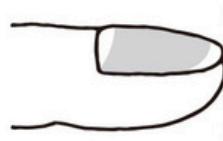


…正解は②。

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。