



# ほけんだより

9月

令和6年（2024年）9月2日 大阪市立弘済中学校

## 運動会練習が始まります！！

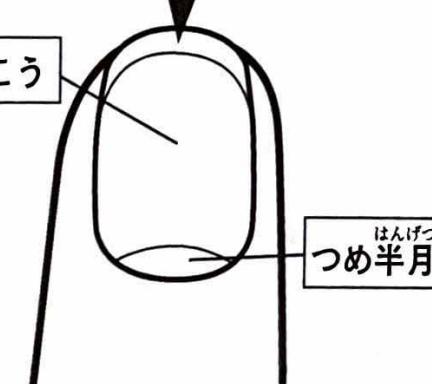


### つめのつくりと働き

つめは、  
中心の「そうこう」、新しいつめを作る  
「つめ半月」、つめを支える皮膚から  
できています。  
水分が補給されないつめの先は白っぽ  
くなります。

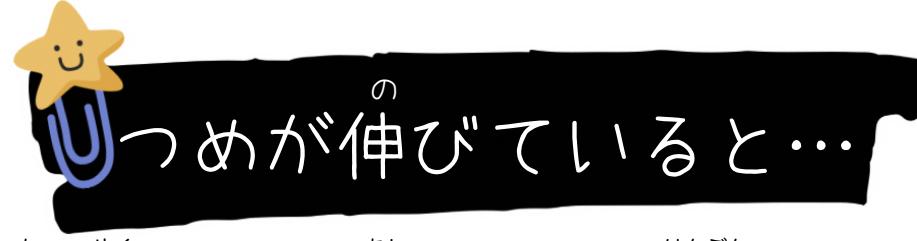
つめには  
 ①指先の保護  
 ②指の腹に加わる  
 力を支える  
 ③指先の感覚を鋭く  
 する  
 などの働きがあります。

この部分が伸びたら  
つめ切りで切る



長かった夏休みが終わり、いよいよ二学期がスタートし一週間経ちました。  
 新学期の生活リズムに慣れてきましたか？  
 二学期は、定期テストに加えて、運動会や学習発表会など行事も盛り沢山あります。  
 行事に元気に参加するためにも、日頃から【手洗い・うがい】等を意識して  
 しっかり体調を整えるようにしましょう。

## とその前に、、、みなさんつめ短くしていますか?????



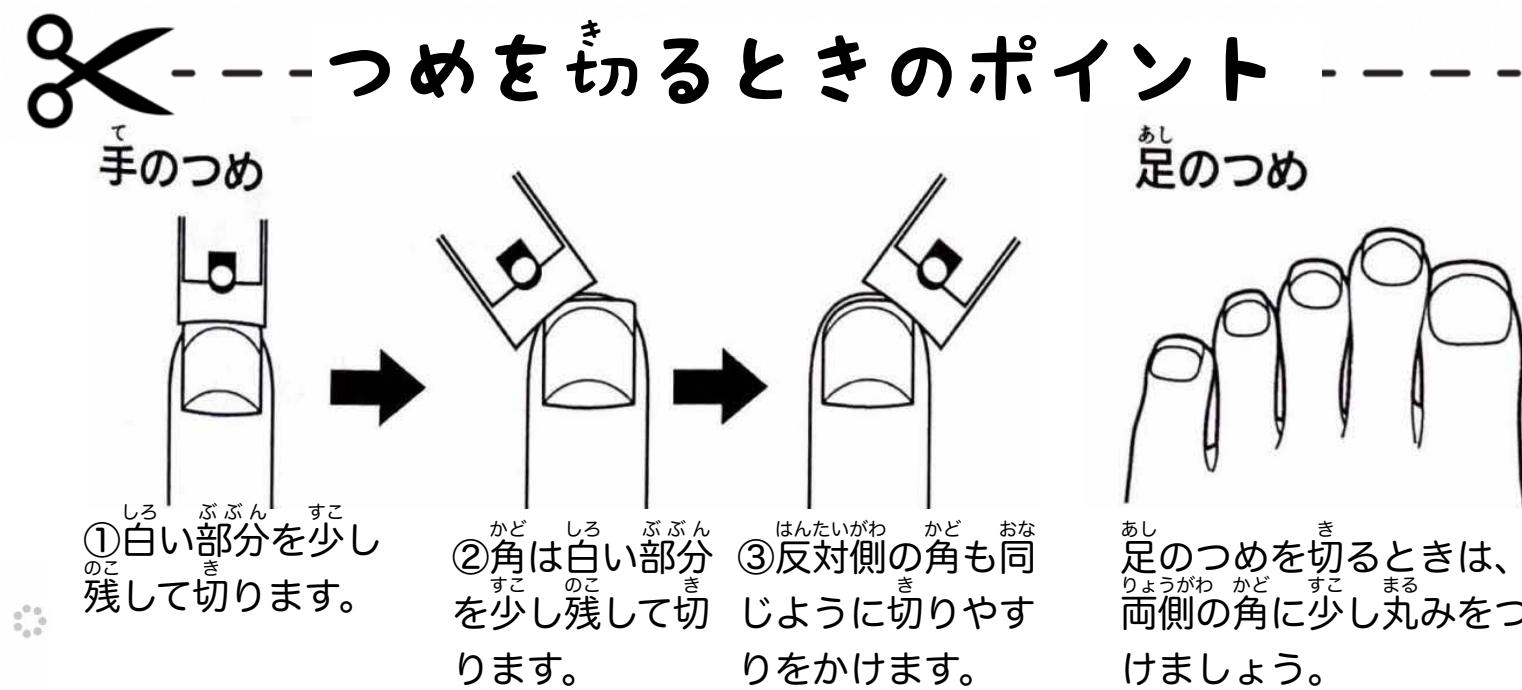
### の つめが伸びていると…

手のつめは10日で約1mm伸び、足のつめはその半分くらいの早さでのびます。  
 つめを切らないでそのままにしていると  
 ・つめに汚れや細菌がはいる  
 ・ものが当たった時につめが割れる  
 ・他の人とぶつかった時に、相手を傷つけてしまう  
 などがあります。

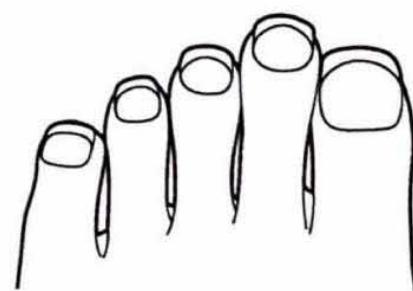


## ---つめを切るときのポイント---

手のつめ



足のつめ



足のつめを切るときは、  
 両側の角に少し丸みをつけましょう。