



令和8年5月
大阪市立真田山小学校
保健室

だんだん暑い日も増えてきました。まだ体が暑さになれていないので、今から熱中症に注意が必要です。のどがかわく前にお水やお茶を飲みましょう。

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

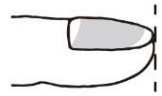


…正解は②。

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。

せいけつしらべ

6月ごろから、健康委員会が各教室にせいけつしらべに行きます。

調べるのは、ハンカチ・ティッシュを持っているか、爪が伸びていないかです。

ハンカチ・ティッシュはポケットかポシェットに入れ、すぐに使えるように持ち歩きましょう



寒いときは



調節しよう

暑いときは



季節の変わり目は、朝は寒くて着込んだのに、昼には暑い…なんてことも。脱ぎ着して調節しやすい服装にしましょう。

朝ごはんでこんなに変わる?!

★ 朝ごはんを食べた ★

あたま

頭 脳が目覚めて
べんきよう しゆうちゆう
勉強に集中できる



おなか

腸が動いてうんちが
気持ちよく出る



★ 朝ごはんを食べていない ★

あたま

頭 エネルギー不足で
あたま
頭がぼーっとする



おなか

腸が刺激されず
うんちが気持ちよく出ない

朝ごはんが一日を楽しく過ごすためのカギ。勉強も遊びも、がんばるには
まず朝ごはんから。