

おうちのひとと いっしょによもう!

るるんらんらん

2020.9.8

海南市立南野上小学校

保健だより

№7

毎日暑い日が続いています。まだまだ熱中症に注意してください。

さて、そんな中、運動会の練習が始まりました。今年は、コロナの影響でいつもと違った運動会になります。でも! 一生懸命練習し、その成果をおうちの人に見てもらうことは変わりません! みんなでがんばろうね!

こんなこと、**き** 気をつけようね!

疲れが残らないよう、毎日早めにご寝よう!



運動の前日は早めに寝よう



しっかり準備運動をしよう



爪を短く切ろう



具合が悪いときは無理をしない



運動会

つめのやくめ

つめはプラスチックのようにかたいですね。でも、つめがやわらかかったら役目を果たせません。

つめの働きで次のようなことができます。
①指先を守る: 思わず、あぶない物やかたい物にふれたとき、けがから守れる。



●C108-01
指先を守る。



●C108-02
ものをにぎる・つかむ。



●C108-03
物をつまむ。

②物をにぎる: 指先にグッと力が入り、しっかりとにぎることができる。
③物をつまむ: 小さい物をつまめる。

つめをのばしていると...

手のつめは10日で約1mmのび、足のつめはその半分くらいの早さでのびますが、つめを切らないでいると、つめによこれや細菌が入りこんだり、ものが当たったときに割れたり、ほかの人とぶつかったときに傷つけたりしてしまうことがあります。



つめの病気

かん入そう

小さいサイズのくつをはき続けたり、足のつめを切り過ぎたりすると、つめが皮ふに食いこんで、はれて痛みが出ます。



巻きづめ

かん入そうをくり返すと、つめの両わきが内側に曲がっていき、ひどい場合は、くるりと巻いたような状態になります。



つめを切るときは

手のつめ



①白い部分を少し残して切ります。



②角は白い部分を少し残して切ります。



③反対側の角も同じように切り、やすりをかけます。

足のつめ



足のつめを切るときは、前後の角に少し残さず切らしましょう。

足用のつめ切りが、つめ切りです!