



# 元気★元気

子吉小学校 保健室

No.5

令和6年5月17日(金)



## まもなく運動会です！**けがをしないために**できること

**おぼえておこう！**

**つめの切り方**

**かたち**

し かく かど すこ まる  
四角く、角が少し丸い  
かど まる  
角を丸めることで、皮膚  
に食い込みにくくなりま  
す。


**長さ**

つめ ゆび なが おな  
爪と指の長さが同じ  
ふか  
深づめにならないように、  
しろ ぶ ぶん すこ のこ  
白い部分を少しだけ残し  
ます。

**切るタイミング**

しゅうかん かい め やす  
1週間に1回を目安に  
お風呂上がりがおすすめ。  
つめが水分を吸って柔らか  
くなり、切りやすいです。






**仕上げにヤスリがけ** 切ったばかりのつめはギザギザで、引っかかったり、割れたりしやすい状態。ヤスリでなめらかにしましょう。



身だしなみチェックの結果やふだんの様子を見ていると、**つめが長いまま運動している人が見られます**。自分がけがをしたり、友達にけがをさせたりする危険があります。もう一度つめの長さをチェックしてみましょう。



## 熱中症にならないために

<b>早く寝る</b>		<p>寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。 特に、外でたくさん体を動かした日は早く寝ましょう。</p> <p><b>やってみよう！</b> 寝る1時間前に、<b>メテアのスイッチオフ！</b> ベッドに入ったら、<b>メテアはさわらない！</b></p>
<b>朝ごはんを食べる</b>		<p>元気に活動するためのエネルギーになります。</p> <p><b>やってみよう！</b> 熱中症予防に大切な水分も塩分もとれる<b>おみそ汁</b>を飲んでみよう！ </p>
<b>こまめに水分をとる</b>		<p>体の中に熱をためないようにするためには、あせをかくことが大切です。あせをかくためには水分が必要です。</p> <p><b>やってみよう！</b> <b>のどがかわく前に水分をとる！</b> <b>あせふきタオル</b>を忘れずに！</p>
<b>ぼうしをかぶる</b>		<p>脳は体の温度調節をするはたらきがあります。ぼうしをかぶると、頭が熱くならず脳を守ることができます。</p> <p><b>やってみよう！</b> <b>外に出るときは必ずかぶる！</b></p>