

# ほけんだより 9月

貝塚市立二色小学校

保健室

2011年 9月

みなさん、夏休みは楽しく過ごせましたか？暑さも少しずつやわらぎ、過ごしやすくなってきましたが、夏の疲れがやすい時期でもあります。体調に気をつけて、きちんとした生活リズムで過ごしましょう。

## 爪伸びすぎていませんか？

みなさんの手、じっと見てください。さて、指の先には何があるのでしょうか？・・・答えは、「つめ」です。

つめは、みなさんの指先を守ってくれています。よく使う指先は、神経がたくさんあるため、少しのけがでも、とっても痛い！！そのため、つめが指先を守ってくれているのです。

また、しっかりと物がつかめるのもつめのおかげです。つめがなかったらうまく物をつかむことができません。

さらに、つめの色や形で体の調子が分かることもあります。

こんなにも大切な役割をして、働き者のつめ。でも、伸びすぎてしまうと、うっかりお友達をひっかいてしまったり、割れて自分が痛い思いをしたり、作業や運動のじゃまになったり、つめと指の間がバイキンのすみかになってしまったり・・・と困ることがたくさんあります。

そこで、一週間に1回は自分のつめを点検して、いつもちょうどいい長さになっているように、つめを切っておきましょう。「〇〇曜日はつめ切りの日」と決めておくといいかもしれませんね。



## つめのおしゃれ ～ マニキュア ～

健康なつめは、うすいピンク色でつやつやしています。

しかし、マニキュアを長い時間ぬりっぱなしにしたり、色のこいマニキュアを使ったりすると、つめの色が変わってしまうことがあります。さらに、つめの水分もうばってしまうため、つめがかんそうして、白くカサカサになってしまい、つやもなくなってしまいます。つめのまわりの皮膚がかぶれてしまうこともあります。

また、マニキュアをぬってしまうと、つめの色や形が分からなくなってしまいますので、病気を見過ごしてしまうこともあります。

子どもは、からだができあがる途中なので、大人が大丈夫でも害になることがあります。「おしゃれしたい」という気持ちはずてきなことです。子どものうちは少しがまんできるといいな、と思っています。それに、子どものうちは、何もなくても、そのまま十分きれいなつめをしていますよ。  
(二測定の時にお話しました)



## ケガなく 楽しく 運動するために

足にあった靴をはき、ヒモもきちんとむすぶ



手や足のツメは切っておく



真夏の悪いときにはムリをしない



じゅんぴ運動をしっかりとこなそう

汗をかいたら、タオルでふき、水分もとる



お茶を持ってこよう！

朝晩は涼しくなったとはいえ、昼間はまだまだ暑い日が続いています。休みの時間に外で遊んだ後、体中の熱などは、汗びっしょりです。お茶を忘れずに持ってきましょう。

## 9月1日は防災の日

1923年のこの日に関東大震災が起きたことから、9月1日が「防災の日」になりました。この日は、災害への認識を深め、心構えをもつことを旨として1960年に制定され、毎年、各地で災害に備えて、防災訓練などが行われています。

今年は、今までになく「防災」という言葉の重みを感じる年になりました。

日本は地震や津波、台風など、自然災害の多い国。いつ・どこで起こるか予測できないからこそ、自らの備えが大切です。

お家でも「もしも」のために、災害時の避難場所などについて話し合っておくことが大切です。

