

ほけんだより 7月

夏休みまで11日と少となりました。プールの授業も始まり、夏らしい日が続いていきます。暑さに負けない対策をたくさんして、元気にこの夏を乗り切りましょう！



◎ 保健室より「爪」のお話 ◎

最近、「爪の長い生徒が多いのでは・・・？」と、先生方が心配する声が聞こえます。「そもそも、『爪』ってなくても平気なんだろうか？」と思い、調べてみたところ、びっくり！指の骨は、指の先までないそうです。どこまで骨があるかという、爪が生えている部分から指の終わりの真ん中くらいまで。骨のない部分は爪が力を支えているようで、指先で小さなものをつまんだり、指先に力を入れて作業をできるのは爪のお陰なんですね！爪ってすごい！

熱中症に注意！ 水分補給を



◎夏を健康にすごそう

熱中症予防と言えば、水分補給！と、思っていないか？もちろんそれも、大事です。ただ、それだけではありません！



食事にはたくさんの水分が含まれています。夏野菜のきゅうり1本に含まれる水分量は約100gもあるそうです。朝から朝食をしっかり食べることも、熱中症予防になります。



また、睡眠不足で、もともと身体の調子が良くなければ、熱中症になりやすくなります。十分に睡眠をとることのできる環境を作ることも、熱中症予防です。



他にも衣服の調整など、とれる対策はたくさんあります。様々な角度から対策について考え、熱中症を予防していきましょう！

爪は、健康な成人で1日に0.1mm伸びるので、切らずにいるとどんどん長くなります。

爪が長くなると、意図せずに、自分や周りの人にケガをさせてしまう恐れがあります。爪の長さを気にして、適切な長さ手入れをできている人は、自分も周りの人も大切にできる人、と考えることもできます。

そのような意識で、爪を管理していきましょう！



覚えておこう！

つめの切り方

形



四角く、角が少し丸い角を丸めることで、皮膚に食い込みにくくなります。

長さ



爪と指の長さが同じ深づめにならないように、白い部分を少しだけ残します。

切るタイミング

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。

