

ほけんだより

2024年2月

保健室 P



寒い日が続いていますが、体調を崩している人はいませんか？冬は空気が乾燥しているのでウイルスが広まりやすく、感染症が流行しやすいです。楽しいテト休みを過ごすためにも体調管理に気を付けましょう。

ハンカチ・ティッシュ・爪をチェックし

【トイレ後に手を洗ったとき】皆さんはどうしていますか？



私はつい、洋服や髪を触って手を乾かしたり、ぶんぶん振って自然乾燥させたりしちゃうな…でも乾いてるんだから問題ないよね？

問題あるよ！自然乾燥した手は、雑菌がつきやすくなるし、髪や服は清潔そうに見えて雑菌だらけ！せっかく手を洗っても意味がなくなっちゃうよ…



だから

清潔なハンカチを必ず持ってこよう！

【自分の爪を見てみましょう】



爪の白い部分は指先からどのくらい出ていますか？

上の絵の中で、一番いい長さは「真ん中の爪」です。では右や左の爪はどう良くないのでしょうか？

●長すぎる爪



- ・爪の間に汚れが入りやすく、感染症のリスクが高まる。
- ・お友達をひっかいてしまう危険がある。
- ・爪が割れたり欠けたりしやすくなる。

●短すぎる爪



- ・爪の形が変わってしまう危険がある。
- ・指先を爪が守れず、けがをする危険がある。

爪には指先を守る役割があり、指先の感覚にも影響を与えています。ちょうどいい長さで保つことが自分や友達の安全にもつながります。

自分の意識で健康を守ることができます。

ぜひ身近なところから確認してください。