

すこやか

雲出小学校 保健室
R6. 9. 6(金)
NO. 12

2学期の身体測定が終わりました。

身体測定の前、ミニ保健指導を行いました。今回は「つめ」についてです。

人間の「つめ」は、なんのためにあるのだろう・・・？



- 物をつかむ
- 指先を守る
- こまかい作業をする。
- ★足のつめは・・・体を支える。つま先に力が入りやすいなど。



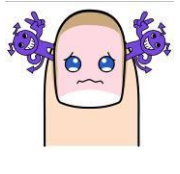
「つめ」は、1日にどのくらい伸びるの・・・？

1日に0.1～0.15 ミリ伸びる。10日で1円玉の厚さくらいになる。



「つめ」が長いとなぜいけないの・・・？

- つめが割れる
- ケガをする、ケガをさせる。
- ばい菌がたまりやすい。



だから、つめが長いとよくないだね。

★正しいつめの切り方★

手のつめ

指先にそって切る。・白い部分を2ミリ程度残す。

足のつめ

端は丸すぎない。切りすぎると巻きつめになる。

毎月1回、保健委員の児童が、全校生徒のつめチェックをしています。つめを切るのを忘れていたり、つめを伸ばしている人もいます。小学生は体育の授業で運動したり、絵具、すみ、ねんどなどを使ったり、給食の配膳をしたりたくさん活動する場面があります。つめが長いと、何かの拍子につめが割れてけがをしたり、周りの人にけがをさせたり、指とつめの間に細菌が入り込み不衛生になったりします。

今みなさんの爪の長さはどうですか？足の爪も伸びています！定期的にチェックして切りましょう。



周りの人の安全、衛生のために、つめはいつも短くきれいな状態にしておこう！

身体測定の結果をお渡ししました。1年間のお子さんの成長を確認していただき、ご家庭で大切に保管して下さい。