

ほけんだより 1月

令和6年1月8日
昭島市立富士見丘小学校
養護教諭 星 直子

じどう
児童のみなさんへ

つめのはなし

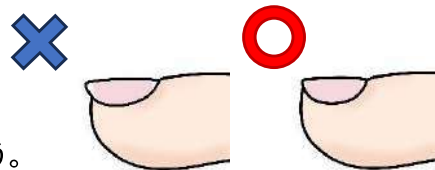
2学期は、つめにかかわるけがで保健室に来た児童が数名いました。つめが伸びていて、壁にぶついたり服に引っかかったりして割れてしまった、ボールをキャッチするときにつめが当たって割れてしまった、友達の手につめが腕に当たってひっかき傷になった、などのけがです。つめの役割と正しい切り方を確認し、安全に過ごしましょう。

つめはなんのためにあるの？

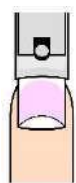
つめは、指先に力を入れやすくするためにあります。指の骨は、指の先端までは達していないため、つめの支えがなければ指先に力が入りません。手のつめは、指先で物をつかむときや、お箸で食べ物をつかむなど力の加減を調節するときが必要です。足のつめは、体重を支え、歩くときにつま先で地面をける力を支える役割があります。

正しいつめの切り方は？

※ 指を横から見て、つめが指先より長くなっていたら切りましょう。



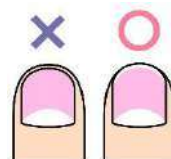
① つめきりを指先に
まっすぐ当てて、
真ん中の部分だけ
を切る。



② 端のかたち
を少し丸く
ととのえる。
⚠️ 切りすぎない



切りすぎに注意！指先と同じ長さ
になっていれば OK!



3学期身体測定をおこないます

右の表の日程で、身体測定をおこないます。

9月から、どれくらい大きくなっているでしょうか。

結果が楽しみです。

身体測定の当日は、

① 体育着を忘れずに持ってきてください。

② 頭の上で髪を結ばないようにしましょう。

日にち	実施する学級
1/9(木)	1-1、1-2、1-3、2-1
1/10(金)	2-2
1/14(火)	4-2
1/15(水)	3-1、3-2、さくら6年
1/16(木)	さくら1・2・5年、4-1
1/17(金)	さくら3・4年生
1/20(月)	6-1
1/21(火)	5-1、5-2、6-2

寒い時期のけがや事故に気をつけましょう

12月は、体育の授業や休み時間に外に出た直後、運動を始める前に転んで膝をすりむいた子がいました。寒いと体がこわばって動きにくくなり、けがをしやすくなります。

また、登校の時間には、寒くて手をポケットに入れていたり、フードをかぶっていたりする子を見かけます。手をポケットに入れていると、つまずいたときに手をつくことができず、顔や頭、歯のけがにつながります。フードをかぶっていると、周りが見えにくく、車や自転車にぶつかり大けがになります。

以下の注意点を守って、安全に過ごしましょう。

運動前

急に走り出さず、
準備運動をする。



ストレッチを
して、体を
あたためよう

登校中

- ① 走らず、歩いて登校する。
- ② 道で遊んだり、追いかっこをしたりしない。
- ③ 手はポケットに入れない。
さむいときは手袋をする。
- ④ フードはかぶらない。
さむいときは帽子をかぶる。

地面がぬれている
ときは、すべらない
ように注意しよう



保護者の皆様へ

お子様の体調管理、登校前の健康観察をお願いいたします

昨年は、保健に関わる様々な場面でご協力いただきありがとうございました。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

今月号では、爪について取り上げました。爪が伸びていると、自分がけがをしたり、友達にけがをさせたりする原因になりますので、お子様の爪が伸びていないか、ご家庭でも定期的に見ていただけたらと思います。

全国的にインフルエンザ等の感染が広がっています。富士見丘小学校でも、12月はインフルエンザや水疱瘡等に罹患した児童が複数いました。また、関東を中心に伝染性紅斑(りんご病)が流行しています。顔面や頬部の発疹が特徴の感染症ですが、発疹期には既に感染力はなく、それより前の風邪症状が出現したときに感染を広げています。登校前に必ずお子様の健康観察をしていただき、風邪症状がある場合には、無理をせず、病院を受診していただきますよう、お願い申し上げます。