

ほけんだより



2011年9月号

和歌山市立四箇郷北小学校

楽しかった夏休みも終わり、二学期がはじまりました。

まっくろに日焼けした元気な顔が、学校中にあふれています。

夏のつかれ、のこっていませんか？

夏のつかれをとるには、すいみんが一番！

すいみんは・・・

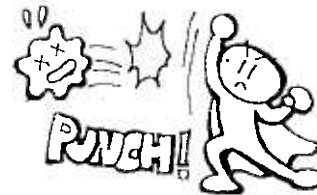
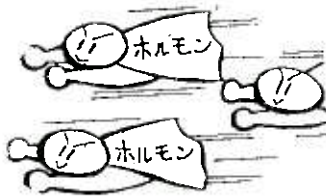
①脳がやすまる

②体の発達をたすける

③病原菌から体を守る

成長ホルモンがでる。

のをたすける。



などのはたらきがあるのです。

つめのこと、知っている？

つめはひふの一部です。

- ① 指に力があるようささえる。
- ② 手先の細かい作業ができたりします。



つめがのびすぎると・・・



① ひふをひっかいて傷つける。

② 何かの拍子に割れてしまったりする。



つめを切るときのポイント

手の平から指先を見て、

つめが見えていれば切り時。



小さく細かく切る。

マニキュアの害

おしゃれをしたい気持ちはわかるけど、ちょっとまって！！

マニキュアにふくまれている成分が、つめのたんぱく質を変化させ、つめを黄色くしてしまふ。マニキュアを落とす除光液は、つめを乾燥させて、ツヤを失わせます。



運動会の練習はじまります。

けがをしたらどうする！？

すり傷

すぐに水道水でよく洗い流す。



つめがわれた！はがれた！！

すぐに水洗い（はがれたつめはむりにとらない）



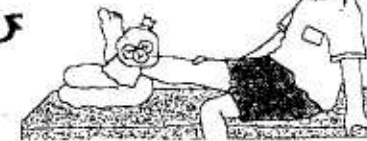
蜂にさされた

すぐに石けんと水であらいます。



ねんざ、だぼく、つきゆび

すぐに冷やす。



鼻血・・・鼻をつまんで下をむく。



そして、保健室で手当てを受けましょう。

担任の先生には、けがしたことをお話ししてね。

まだまだ、あついです。汗ふきタオルやすいとうをもってきましょうね。

