☆家庭数配布

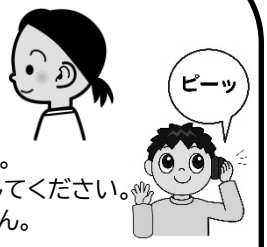
ほけんだより NO. 3

令和５年６月１９日
練馬区立旭町小学校

１・２ねんせいは　おうちのひとと　いっしょに　よみましょう。

保護者の皆様へ

6月下旬～7月の健康診断予定



【6　月】20日(火)聴力検査①【1･2年生】
21日(水)聴力検査②【3･5年生】
小さな音が聞こえるか検査します。
耳が髪の毛で隠れないよう工夫してください。
4･6年生は、聴力検査はありません。

【7　月】　4日(火)･5日(水)色覚検査【4年生希望者】
色の見え方を調べる検査です。
後日おたよりを配布します。

※　健康診断の結果は、7月中旬ごろプリントを配布し、各自にお知らせします。

水泳指導が始まります。

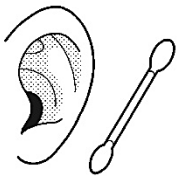
プールに入る前に

水泳は全身をきたえるスポーツです。水の中では、いつもより体力を使います。十分に体調を整えて水泳指導に参加しましょう。

前日にすること

つめ切り

耳そうじ

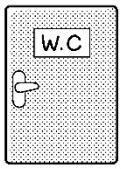


早ね

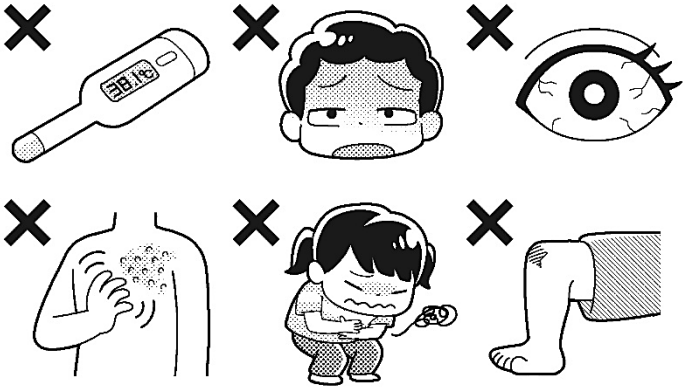
当日にすること

朝食を食べる

トイレへ行く



体調のチェック（体温、顔色、目・皮ふ・手足・のど・おなかの状態、けがをしていないか、など）



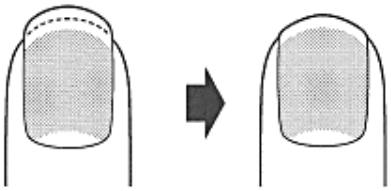
© 少年写真新聞社 2023

つめの役割

手と足のつめを切るときのポイント

手のつめ

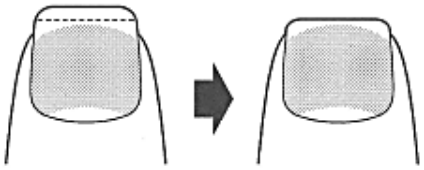
指のカーブに沿って切る　　丸く整える



指のカーブに沿って、はしから少しずつ切ります。長さは、つめの下にある指先の皮ふが見えないくらいにします。

足のつめ

まっすぐに切る　　四角い形にして、角は少し丸くする



つめの先の白い部分を少し残して、まっすぐに切ります。つめの角は切らずに残しておきますが、くつ下に引っかかるときはやすりなどでけずって少し丸めます。

間ちがった切り方をすると足のつめのトラブルの原因に

✕三角切り　　✕深づめ　　巻きづめ　　かんにゅうそう

巻きづめやかんにゅうそうなどは、足の親指に起こりやすく強い痛みが出ます。

手と足のつめを切るタイミング

①つめと指の間、指と指の間をていねいに洗います。

②おふろに入り、体を温めます。

③おふろから上がったら、手と足の水分をしっかりふき取ります。

④つめがやわらかい状態のうちに、少しずつ切ります。

〈手のつめ〉　〈足のつめ〉