

ほけんだより 10

令和6年10月1日
志木第三小学校
保健室

朝晩も涼しくなり、すっかり秋らしくなりましたね。過ごしやすい季節ですが、気温の差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。上着で体温調節をするなど工夫して生活できるといいですね。また、ハンカチやティッシュを持ち歩く等、マナーもしっかり身につけましょう。



「愛護」大切に守ること

今月の保健目標
目を大切にしよう

毎日がんばっている大切な目

こんなことはないですか？



*あてはまる時はチェックしてみよう

- かみの毛が当たっている ⇒ ばい菌が目に入ってしまうよ
- 物を見る時に近すぎる ⇒ ピントをあわせるのにつかれてしまうよ
- ゲームなどを長時間やり続ける ⇒ 目が乾いてカラカラだよ

チャレンジ！ 目のクイズ

<p>★ 本を読むとき、目の距離は？</p> <p>A 10cm B 30cm</p>	<p>▶ B 30cm</p> <p>手のひら2つがちょうどいい距離</p>	<p>★ ペンや鉛筆の勉強中だけど…よくないところは？</p> <p>寝ころんでいること</p> <p>姿勢よく座って勉強しようね</p>	<p>♥ 視力検査に使う、この名前は何？</p> <p>A ドーナツ環 B ランドルト環</p>	<p>▶ B ランドルト環</p> <p>ランドルトさんが考えた世界共通の記号だよ</p>	
<p>★ ゲームやスマホを使うときは？</p> <p>A 時間を決めて使う B 目が疲れたらやめる</p>	<p>▶ A 時間を決めて使う</p> <p>小学生の使用目安は「1日1時間」</p>	<p>チャレンジ！ 目のクイズ</p>		<p>♥ トンボの目は何個ある？</p> <p>A 2個 B 30,000個</p>	<p>▶ B 30,000個</p> <p>小さな目が集まった「複眼」で見ているよ</p>
<p>★ 疲れている目にいいのは？</p> <p>A バランスよく食べる B しっかり寝る</p>	<p>▶ A・B どちらも</p> <p>栄養をとってよく寝ることが大切！</p>	<p>♥ 「目」を「下げる」○に入るのは？</p> <p>A 尻 B 頭</p>	<p>▶ A 尻</p> <p>満足して笑う様子を「尻」で表すよ</p>	<p>♥ コンタクトレンズを發明したのは？</p> <p>A ダ・ヴィンチ B ザビエル</p>	<p>▶ A ダ・ヴィンチ</p> <p>B のザビエルは日本にメガネを伝えたんだって</p>

第2回学校保健委員会を行いました

令和6年9月19日(木) 会場：志木第三小学校 体育館

内容 「志木っ子元気！子どもの健康づくりプロジェクト」

～足育測定結果報告会～

東都大学幕張ヒューマンケア学部 教授 山下和彦 氏



★足は体の大事な一部です。足の骨は10歳でほぼ完成するため、運動栄養・靴選びが重要です。

★小学生の骨は柔らかく、足に合わない靴を履いていると足が変形する危険性もあります。



★つちふまは、歩いたり走ったりするのに大事な役割があり、衝撃を吸収したりバネのように力を出す働きがあります。足をきれいに洗う・拭く、足裏マッサージや足指じゃんけんが効果的です。

★足の爪は指を守ったり力を支えるといった役割があり、爪の切り方が大切になります。

→正しい爪の切り方について下記をご参照ください。

[爪の伸ばし方](#)

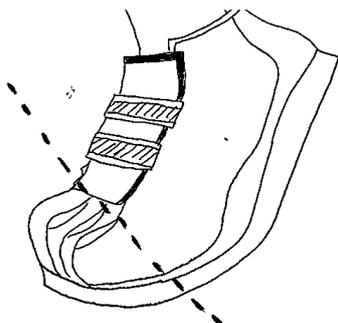
[正しい爪の切り方](#)



くつ選びのポイント

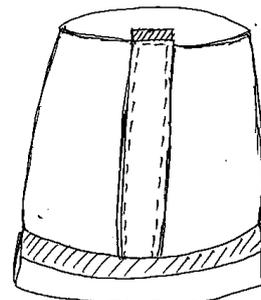


靴の底が指のつけ根で曲がる



つけ根のみ
曲がることが
ポイント

かかどがしっかりと支えられている



押してもつぶれない位のかかどがよい

校内で履く上履きについては、お子さんの足にあった形状のものをご使用ください。

爪の伸ばし方

足 爪 の 形 と 長 さ を 確 認 し よ う !

	<ul style="list-style-type: none"> ・四角に切られている ・両端は少し出ている ・指先まで爪がある (白い部分が少し残っている) 	
適切		
	<ul style="list-style-type: none"> ・白い部分がない ・丸く切られている ・爪が指先までない ・指先の皮膚が盛り上がっている 	
深爪		
	<ul style="list-style-type: none"> ・指先まで爪はあるが、両端が深く斜めに切られている = バイアス切り 	
角が鋭い		
	<ul style="list-style-type: none"> ・両端は深く斜めに切られている = バイアス切り 	
三角		
	<ul style="list-style-type: none"> ・先端は短い ・両端は長く角が残っている 	
巻き爪		

適切な爪の形と長さにするためのケア方法

先端が短い、角がない爪を適切な形・長さにするためのケア方法です。

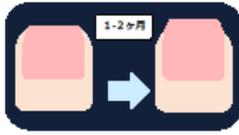


1-2ヶ月

真っ直ぐ切る

まずは爪を伸ばしましょう。1~2ヶ月経つと、中央部分は指先まで伸びてきますが、両端はまだ短いまです。そのため、伸びた中央部分のみを切ります。そのときに、丸くするのはなく、刃が真っ直ぐな爪切りを使い、真っ直ぐに切りましょう。

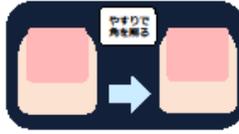




1-2ヶ月

真っ直ぐ切る

中央部分が短い状態で爪を伸ばしましょう。1~2ヶ月経つと、両端も指先まで伸びてきます。中央の伸びた部分を真っ直ぐ切りましょう。爪切りで切ったままだと、両端が尖っていて隣の指を傷つけたり、靴下に穴があいてしまいます。目が細かいヤスリを使って角を削りましょう。



やすりで角を削る

正しい爪の切り方

正しい爪切りをしよう！

誤った切り方は、巻き爪や指先の変形をもたらすことがあります。
正しい爪の切り方をおぼえましょう。

理想的な形と長さ

爪は指と同じくらいの長さにするのが適切です。（白い部分は少し残す）
爪の先端が四角い形になっているのが理想的です。爪の角を無くしてしまう・短く切りすぎてしまうと、その部分から爪が巻いてしまったりトラブルを起こしやすくなります。



爪切りの選び方

刃が丸くなっている爪切りではなく、
爪を真っ直ぐ切るために刃が真っ直ぐな
爪切りを使いましょう。



爪切りの角度

爪と刃は平行にしましょう。
角度をつけてしまうと、爪の端っこが残り
巻き爪になりやすくなってしまいます。



爪の切り方

爪は一度に切らず5回くらい細かくわけて
真っ直ぐ切りましょう。
一度に切ってしまうと割れてしまうことも
あります。



爪切りの仕上げ

爪切りで爪を真っ直ぐに切ったままだと
角で隣の指を傷つけてしまいます。
目が細かいヤスリを使って角を削りましょう。
ヤスリは一方通行でかけましょう。



お問い合わせ : yamashita.footlab@gmail.com (東都大学 山下和彦)