

ほけんだより 5

令和5年5月8日 伊豆の国特別支援学校伊豆松崎分校 保健室

4月、5月は健康診断がたくさんあり、自分たちの体をよく知る機会となります。健康手帳に検診結果を記入してありますので御確認ください。ピンクの紙をもらった人はなるべく早く受診してください。年度初めは環境の変化があり疲れやすいです。週末も早めに寝て、いつもと同じように活動すると体が慣れてきますよ。

保健の授業で、体の名称や成長、プライベートゾーンや人との距離感について学習をしました。

身体測定の様子



身だしなみは整っていますか？

体も心も成長しているね。

相手との距離や相手の気持ちを考えて行動しよう。

良い姿勢で聴いていますね。



目覚めておこし方

つめの切り方

かたち 四角く、角が少し丸い。角を丸めることで、皮膚に食い込みにくくなります。

仕上げにヤスリがけ

なが長さ

爪と指の長さが同じ。深づめにならないように、白い部分を少しだけ残します。

切るタイミング

1週間に1回を目安にお風呂上がりがおすすめ。つめが水分を吸って柔らかくなり、切りやすいです。

切ったばかりのつめはギザギザで、引っかかったり、割れたりしやすい状態。ヤスリでなめらかにしましょう。