



# つめながととの爪の長さを整えよう

4月中に行った健康診断や保健室に来室する子の様子を見てみると、爪の長さが気になる子がいました。爪は1日で約0.1mm伸びます。つまり、1週間で1mmほど伸びます。

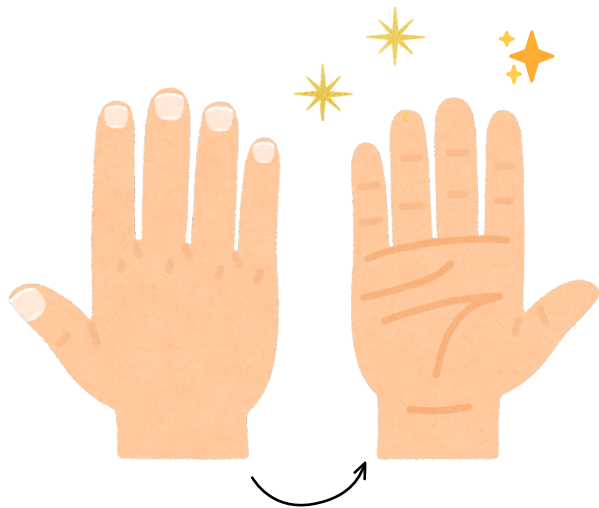
手の爪は、足の爪と比べて伸びるスピードが早いため、手の爪は1週間に1回は切りましょう。爪を切る曜日を決めておくといいですね。

## 爪の役割

- ① 指先に力をいれる 爪が長いと…
- ② 指先を守る



- 周りの人を傷つけてしまう
- 自分の爪が割れてしまう
- 手の洗い残しが増える



## 爪を切るときのポイント

爪の長さは、手の平を向けた時に爪が見えない程度に整えましょう。



おしゃれにするために爪を長くしたい子もいるかもしれませんが、適切な長さに切るようにしましょう。危ない爪の長さになっている際には、保健室で爪を切るよう声をかける場合があります。何かありましたら、保健室までご連絡ください。



## 暑さに慣れよう



だんだん気温が高くなる季節になりました。体が暑さに慣れていないことから、熱中症のリスクが高まります。今のうちから「汗をかく練習」と「こまめに水分を取る練習」をして、暑くなるこれからの時期も元気に過ごすための習慣をつくりましょう。