



# No13

下野市立吉田西小学校  
保健室

1月12日発行

みなさん<sup>たの</sup>楽しい<sup>ふゆやす</sup>冬休みはすごせましたか？  
つい<sup>た</sup>食べすぎたり、夜<sup>よ</sup>ふかしをしたりしてしまった子<sup>こ</sup>はいませんか？  
生活<sup>せいかつ</sup>リズムがみだれると、元<sup>げん</sup>気に<sup>き</sup>すごすことができません。今<sup>こんしゅう</sup>週は早<sup>はや</sup>寝<sup>ね</sup>  
早<sup>はや</sup>起き<sup>お</sup>で、生活<sup>せいかつ</sup>リズムをととのえましょう！



## ◆給食週間がはじまります！

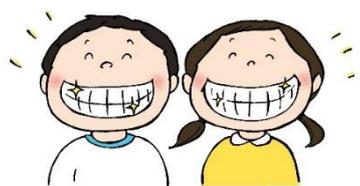
ほけんきゅうしょくいいんかい じどうしゅうかい <sup>はっぴょう</sup>  
保健給食委員会：児童集会以「かむこと」について発表します◆

1月24日～28日は給食週間です。日本味めぐりとして、いろいろな県のご当地メニューが食べられます。どんな給食が出るか楽しみにしててくださいね。



## 保護者様

1月20日の児童集会では、保健給食委員会の児童が「かむこと」について発表します。その中で、**ガムをかむ時間があります。**ガムとだえきの混ざり具合で、よくかめているかチェックするためです。(チェック専用のガムをかみます。食物アレルギーは20品目含まれていません。)  
**矯正の関係等でガムがかめない場合には、実施しなくて大丈夫ですので、連絡帳等でお知らせください。**



当日、ご家庭にもチェックガムと資料をお配りします。ぜひお子さんと一緒に実施してみてください。

資料の中に保護者様へのアンケート用紙が入っております。アンケートにご協力いただける場合には、担任までご提出ください。

## 健康観察アプリについてのお願い【再度】

- ・登校日の体温は、朝の8時までに入力してください。
- ・土日、長期休業中も体温の入力をお願いします。

お忙しい中、毎朝ご協力いただきまして、ありがとうございます。休みの日に入力がされていない児童がいます。ご協力よろしくお願いいたします。

## スクールカウンセラー来校日

2月7日(月)

13:00～16:00



今年度最後の来校日です。  
相談したいことがありましたら、  
担任または坂本までご連絡ください。

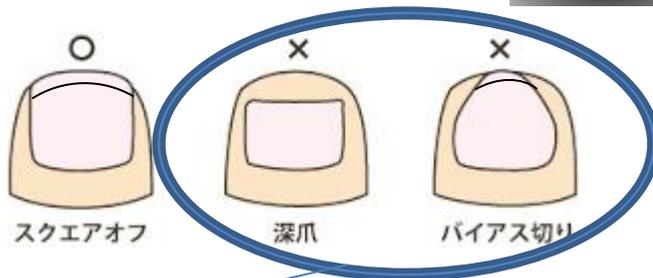
## ◆正しいつめのきりかたって!?～長すぎても、短すぎてもダメ!～◆

たまに足の指がいたいと保健室に来室する子がいます。見てみると巻き爪になっていたり、両端の爪がひふにくいこんでばい菌が入り、化膿していたりします。



◎正しい切り方はスクエアオフ型!

【切り方】・つめは横にまっすぐ切る  
(角は少し丸みを、白い部分を1ミリ残す)  
・つめの角は肉より上に残す



なぜダメなの?

「深爪」は爪を短く切りすぎてしまうことです。本来、爪がおおいかぶさっていないなければならない指の先(頭)が完全に見えてしまいます。指に力がかかった時、外力により爪がひふに食い込みます。

「バイアス切り」は爪の両端(角)を深い部分まで切り落としてしまうことです。爪の角を短く切り落としてしまうと、むき出しになったひふが徐々に盛り上がり、後から生えてきた爪がその部分を刺激して痛みが出てしまいます。巻き爪になりやすくなります。

他にも、小さなクツをはいていることで爪の両わきが圧迫され、巻き爪になることもあります。

## 外国に行っていないのに 時差ぼけ?

「休みの日は絶対夜ふかし!」というAさんの生活リズムを見てみましょう。寝てから起きるまでの時間の中間を「真ん中の時刻」として計算しました。

Aさんの生活リズム

	就寝	真ん中の時刻	起床
平日	22:00	2:30	7:00
休日	0:00	5:00	10:00



平日と休日で真ん中の時刻は3時間半ズレていますね。このズレは、海外旅行をしたときの時差ぼけのように体内時計を乱します。例えばAさんの場合、毎週末インド旅行(時差約3時間半)をしているのと同じです。

ズレはだるさや日中の眠気につながり、長く続くと肥満や生活習慣病のリスクを高めてしまいます。週末にのんびりするの大切です。でも、寝る時間と起きる時間には気をつけてくださいね。

## カラフルなパンツで願掛け?

日本のお正月は、初詣に行っておせちを食べて、こたつでゴロゴロ...という人も多いかな? では、世界のお正月にはどんな習慣があるのでしょうか。

年越しの鐘の音に合わせて12粒のブドウを食べる (スペイン)

家の壁やドアを古くなったパンで叩く (アイルランド)

カラフルなパンツを履くと願いが叶う (ブラジル)

水玉模様の服を着て新年を迎え、とお金持ちになる (フィリピン)

新年を迎える瞬間に大切な人とキスをする (アメリカ)

国や地域によって考え方や過ごし方は違います。でも、共通しているのは「1年を楽しく過ごせるように」と願う気持ち。みんなにとって、素敵な1年になりますように。

