

# ほけんのひろば 5月号

令和5年5月2日 北区立浮間小学校 保健室

がつ ほけんもくひょう  
～5月の保健目標～

み まわ せいけつ  
身の回りを清潔にしましょう

せいけつ ふく からだ  
「清潔」とは、服や体や  
み まわり もの  
身の回りの物などが、  
よご  
汚れていないこと、きれ  
いなことです。

まぢがひ  
さがし

## 清潔にできているかな？

6つ  
のちがいが  
あるよ。  
探してみよう！



Q どうして「清潔」にすることが大切なのかな？

かんが  
考えてみよう！



☆ ながが長いと友達にケガをさせてしまったり、手を洗っても はいに入ったばい菌や  
よご  
汚れが取れずに、口から入って病気の原因になったりします。



☆ 磨き残しがあると げんいんの原因になります。

☆ からだは、体の皮脂や汗を吸い取り、衣服や肌の清潔を保つ大切な役割をしています。

☆ 水だけでは汚れやばい菌は落ちないので、つかを使って洗いましょう。

☆ 手が濡れたままだま衣服で手を拭くと、ざっきんが付きます。ハンカチを つかいましょう。



☆ くしゃみや咳で唾やウイルスが飛び散ることがあります。ハンカチや腕などで ふさぎましょう。

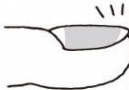
おぼえておこう!

# つめの切り方

**かたち 形**  
 し かく かど すこ まる  
**四角く、角が少し丸い**  
 かど まる ひ ふ  
 角を丸めることで、皮膚  
 く こ  
 に食い込みにくくなりま  
 す。



**なが 長さ**  
 つめ ゆび なが おな  
**爪と指の長さが同じ**  
 ふか  
 深づめにならないように、  
 しろ ふぶん すこ のこ  
 白い部分を少しだけ残し  
 ます。



**き 切るタイミング**  
 しゅうかん かい め やす  
**1週間に1回を目安に**  
 ふろ あ  
 お風呂上がりがおすすめ。  
 すいぶん す やわ  
 つめが水分を吸って柔らか  
 くなり、切りやすいです。

**仕上げにヤスリがけ** 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。



## からだ せいちょう こじんさ 体の成長と個人差

した ひょう がつ はか しんちょう たいじゅう  
 下の表は4月に測ったみなさんの「身長」と「体重」の平均値（その学年の人の大体の大きさ）です。

身長 (cm)	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
男子	117.8	122.4	128.7	135.5	141.3	146.9
女子	117.8	122.4	128.8	135.3	141.3	147.1

体重 (kg)	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
男子	22.5	24.1	28.0	32.4	35.7	41.0
女子	22.5	24.3	28.1	32.2	35.5	41.0

### 成長には「個人差」がある

私たちの体は、年れいとともに変化していきます。その中で、思春期は身長が大きくなる時期です。

しかし、のび始める時期やのびる速さには、「個人差」があり、人によってちがいます。

周りの人とのおちがいは気にせず、毎日運動をして、すいみんや食事をしっかりとって、自分のスピードで成長していくことが大切です。

