

# ほけんだより 11月

作成者  
1年3組・4組 保健委員

〇〇〇正しい切り方は?

## Qさて、私は誰?

私は一日に約 0.1 ミリ成長します。でもしばらくすると、切られる運命。それなら最初からなくてもいいのって?

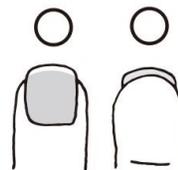
いえいえ、私なくなるとモノがうまくつかめませんよ。

## A 私は爪です

私が伸びすぎるとケガのもと。2週間に1回くらいの目安で切ってください。

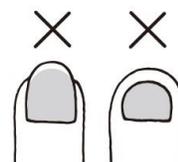
## 〇 正解の切り方

両角を少し残して切ります。手のひら側から見たとき、指の先から私が大きくはみ出さない長さがベストです。



## × NG の切り方

両角を切り落としたり、深爪にすると、炎症や痛みの原因になります。



お風呂上がりの柔らかいときに優しく切ってね

気を付けて

## マスクで肌トラブル



新型コロナウイルス感染症によって、マスクをつける毎日が当たり前になりましたね。マスク生活の影響で、こんな肌トラブルが増えているそうです。

- 赤み
- かぶれ
- ニキビ
- 乾燥

マスクをつけたり外したりするときの摩擦や、マスク内がムシアリの原因菌が増殖してしまうことが原因だと考えられています。

これからの寒い季節、気になるのが乾燥。マスクを外したときに、内側の湿度が一気に蒸発して肌の水分も失われやすくなるのです。

汗をかいたらこまめに拭いたり、帰宅したら洗顔をして肌の清潔を保ちましょう。刺激の少ないクリームなどで保湿するのもおすすめですよ。



想像してください

## 「トイレのない世界」



学校にも家にもスーパーにも公園にも日本では当たり前にあるトイレ。でも、世界にはこんな問題が・・・

衛生的なトイレを使えない人が  
**約20億人。**

**6億7300万人**が屋外で排泄している。

**1日に800人以上**の子供が下痢などの病気で亡くなっている。

アフリカの女の子の**10人に1人**は「トイレがない」という理由で学校を休んだり退学している。

トイレが室内にあること、個室になっていること、キレイな水で流せること、どれも当たり前ではない人たちが、たくさんいるのです。

11月19日は「世界のトイレの日」。  
次の人のために、清潔に使ってくださいね。

大切なのは振り返り

## 勉強で

一度解いた問題でも見直したり別の解き方を考えたりして「振り返る」と、学んだことがしっかり定着するそうです。

## ケガをしたとき

なぜケガをしたのか、次から気を付けることなど、ケガをしたときがチャンス。「振り返って」みましょう。



## トイレのあと

紙くずが落ちていないか、汚してしまったところはないかなど「振り返って」確認しましょう。次の人が気持ちよく使えと、うれしいですね。

## 11月10日は

## 「いいトイレの日」

みなさんの少しずつの思いやりで清潔なトイレにしましょう。

