

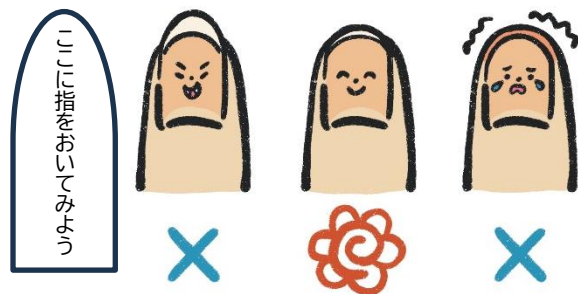
ほけんだより

令和8年6月26日
昭島市立中神小学校
校長 小原弘樹
養護教諭

水泳の学習が始まってもうすぐ1か月が経ちます。暑い日に入るプールはとても気持ちがいいですね。じつは最近「つめがながく伸びている人」が増えています…

1秒でできる『つめチェック』!!

みなさんのつめのながさはどうかな？



🌸:こまめにつめを切れていてGOOD!

✕:つめが長いとけがをしてしまうかも。
短く切りすぎるとバイ菌が入って痛くなってしまうことも。白いところをすこしだけ残して切りましょう。

保護者の方へ

水泳指導にあたり、健康観察カードの記入などご協力いただきありがとうございます。「プールの前日の夜」に、お子様と一緒に爪の長さをチェックしていただけますと幸いです。

また、手の爪だけでなく、プールの壁を蹴ったりする際に剥がれやすい「足の爪」の確認もお願いいたします。安全で楽しい水泳学習にするため、ご理解とご協力をお願いいたします。

爪の健康〇✕クイズ

Q1 爪は長く伸びてから切ったほうがよい。
〇か✕か、どっち？

A1 爪は、長くなると(手のひらの側から見たとき、指より爪が出ていたら)割れやすくなります。また、まわりの人を傷つけてしまう恐れもあります。爪と指の高さがそろるように、爪を切りましょう。



Q2 手の爪を切るのは、1か月に1回ぐらいがよい。
〇か✕か、どっち？

A2 子どもの爪は、大人よりもはやく伸びます。1週間に1回ぐらいは、爪の様子を見て、伸びていたら切りましょう。

