



令和 6 年 7 月 1 日

荒川区立峡田小学校

校 長 松本 典之

養護教諭 五十嵐 汀

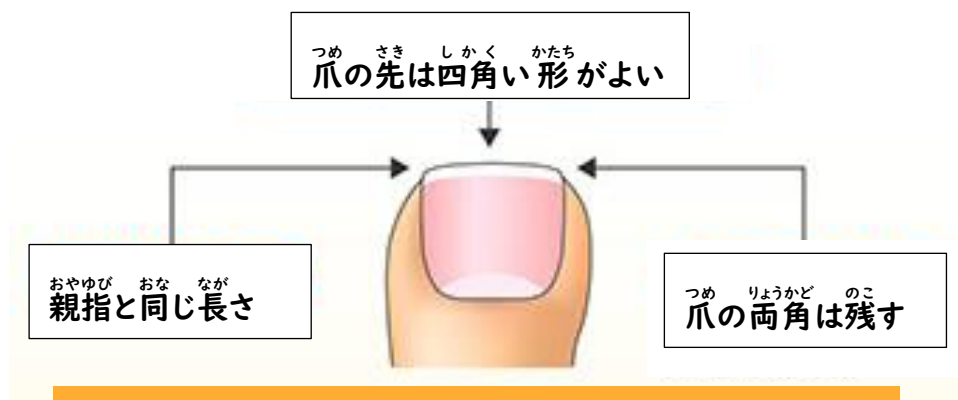
# ほけんだより

寒い雨の日かと思えば、次の日はうんと気温と湿度が上がってむしむしするなど、<sup>天気</sup>の移り変わりが激しい6月でした。そんな<sup>天気</sup>の影響もあり、<sup>体調</sup>を崩す人もちらほらいたようです。あと19日で夏休み！<sup>体調</sup>を整えて、<sup>元気</sup>に登校しましょう！

## あし おやゆび つめ ちゅうもく 足の親指の爪に注目！

最近、足の親指の痛みで悩んでいる人が増えています。

実は、足の親指の爪は手の指の爪と違う切り方をした方が痛くなくに  
くいです。「スクエアオフ」という形に整えるのがおすすめです。



こんな人は注意！



長すぎると、靴に圧迫されて変形しやすい。

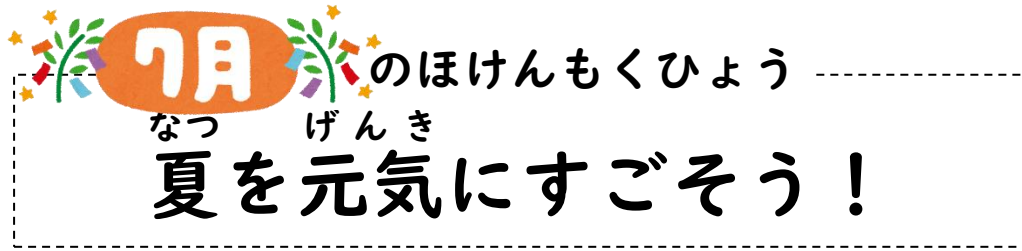


短すぎても、巻き爪になりやすい。



角を切り落とすと、炎症や痛みが起きやすい。

深爪したときは、しばらく爪を切らずに、清潔にし、伸びきったら整えるようにしましょう。お風呂上りの爪が柔らかいときに切りましょう。



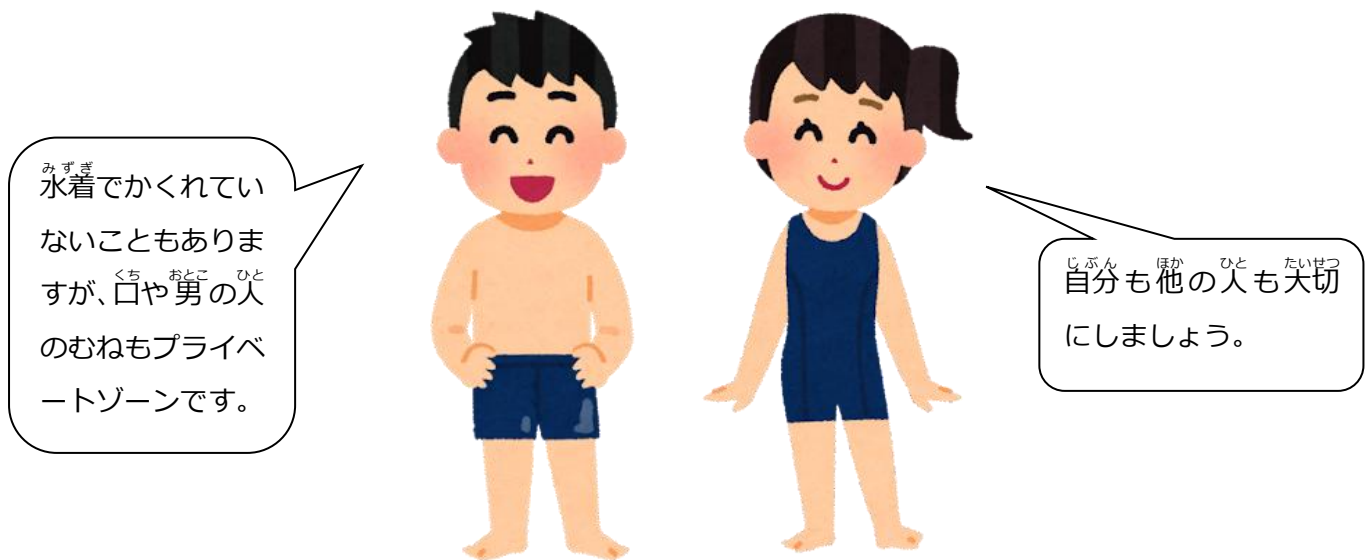
## プライベートゾーンとは

水泳前に学級でもお話がありましたが、プライベートゾーンについておさらいです。

プライベートゾーンとは、体の中の自分だけの大切な場所のことで、水着でかくれる部分や口のことをいいます。

傷つきやすく、とても大切な場所なので、例えばおうちの人でも、ことわりなく触ってはいけない場所です。あなたのプライベートゾーンを同意なく、見たがったり、触りたがる人は、どんな人でもだめです。

「いやだ」とはっきり言いましょう。



他の人のプライベートゾーンを見ようとしたり、さわったり、たたいたりするのは絶対にやめてください。

自分の体は、自分だけのもので、全部大切です。

困ったことがあったら、おうちの人や先生に相談しましょう。