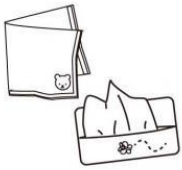




## お知らせ

### ○登校前の健康観察・検温カードの記入について

4月から感染症対策として、ご家庭での健康観察・検温カードの記入をお願いしていましたが、令和5年5月8日以降、新型コロナウイルス感染症が5類感染症に移行することから、検温カードの記入を終了させていただきます。お忙しい時間帯の中、ご協力いただき、ありがとうございました。



## 毎日持ってこよう！ ～せいけつ調べ～



4月から毎日、せいけつ調べを行っています。せいけつ調べの内容は、ハンカチ・ティッシュを持ってきているか、つめをちゃんと切っているかです。

今、みなさんも手洗い・うがいを頑張っていますね。せっかくきれいに洗った手を清潔なハンカチでふきとれるよう、ハンカチはポケットに入れて持ち歩きましょう。

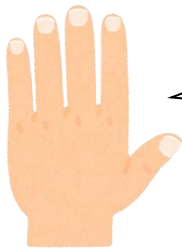
また、鼻水の中にはかぜのウイルスがいっぱいです。ティッシュを持ち歩いてこまめに鼻をかみましょう。

これからだんだん暑くなっていきます。さわやかに過ごすために、ハンカチ・ティッシュを忘れずに！



## 思いやりはつめからも

人間のつめには、「ゆび先をまもる」「ゆび先に力をいれる」といった役割があります。手のつめは、1日に約0.1mmのびます。つめの長さが2mmになると、つめの中の細菌はなんと！**630,000個**になり、0.5mmと比べて**150倍**になってしまうそうです。また、長いつめは、**自分のつめで自分自身を傷つけるばかりか、お友達を傷つけてしまう危険性**もあります。



### 【つめの長さの基準】

つめの長さは手のひらから見て、つめが見えないくらい(だいたい1mmくらい)

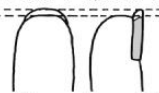
## 自分のためにも、人のためにもつめは短くせいけつに♪

ただ つめ き かた  
△▽△ 正しい爪の切り方 ▽△▽



1) 手を温めて、爪をやわらかくします。

つめ き のりばしすぎは、トラブルの原因になります。ただ つめ き  
爪の切りすぎや伸ばしすぎは、トラブルの原因になります。正しく爪を切りましょう。



2) 手のひら側から見て、指の肉から出ていぶぶんすうかいわき部分<sup>がわ み ゆび にく で</sup>を数回に分けて切ります。



3) 爪の両端は切り過ぎないようにしましょう。また、先端はまっすぐに切りましょう。

# 第1回「元気アップチャレンジ」がはじまります

**実施期間 5月24日（水）～5月30日（火）**

年2回、小出地区の小学校・中学校では同じ時期に、「早寝・メディアコントロール・家庭学習」に力を入れる標記の取り組みを行っています。今回はその第1回目です。生活習慣が乱れると、健康面に様々な影響がでてきます。この週間を機に親子で見直しをしてはいかがでしょうか。このお便りを親子で見てから考えてもいいですね。

## ①背をどんどん伸ばすには、早く寝ることが1番！！

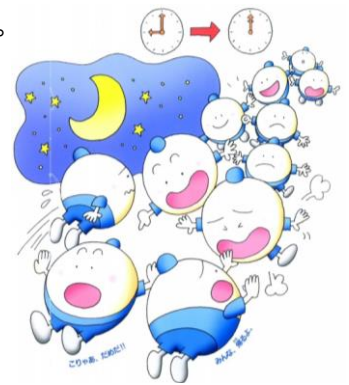
体を大きく成長させる「成長ホルモン」は、夜寝ている間にたくさん出ます。

特に夜9時から12時の間はほかの時間の2倍も出ると言われています。この時間に深い眠りにつき、ぐっすり眠っていれば、体はぐんぐん大きくなります。眠り始めてから深い眠りになるまで1時間から1時間半ほどかかります。

### <就寝時刻の目安>

ご家庭によって事情が様々かと思いますが、小出地区では下のように指導を行っています。

- 1・2年生：9時まで
- 3・4年生：9時30分まで
- 5・6年生：10時まで



## ②お家の人とメディアのやくそくを決めよう！！

今の時代、メディアは生活にかかせません。しかし、便利・楽しいからと制限なくメディアに触れていると、健康への影響だけでなく、自分に必要な時間（学習や運動・睡眠、自然にふれたり、友だちと体を使って遊んだりするなど）がある間にうばわれてしまいます。（気づくと「こんなに時間たっていたの?!」となることはありませんか?）

「絶対に禁止!」ということではありません。この週間を使って、上手にメディアと付き合っていくためにはどうすればいいのか、自分の家ではどんな約束がよいのか、もう一度お家で話し合ってみてください。

<メディアのやくそく> ※小出地区での目安です。  
これを参考にお家でルールを決めましょう。

- ・メディアの時間 120分以内（ゲームは30分以内）
- ・寝る1時間前にはメディア（テレビを除く）をやめる。

