

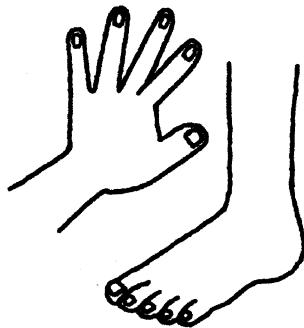


あたりまえってすごい



「健康に過ごす」って、どんなことでしょうか。いろいろな意見があるでしょう。保健室では、日常の小さなことを大切に考えます。これからあげること、できていますか？どれも、「あたりまえ」と思うかもしれませんが、健康につながる「大切」なことです。

爪を切る



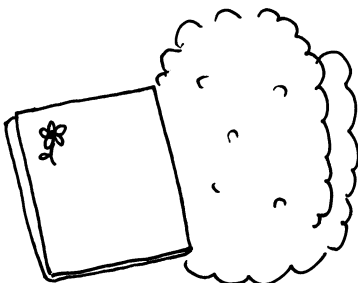
- 自分はもちろん、友だちを傷つけないためにも大切。
- 爪の間に汚れがたまると、雑菌が増えていきます。
- 深爪の人は手のひらから見て、爪がでていない程度に切りましょう。
- 巻き爪の人は、化膿して(うんで)しまうことがあります。早めに皮膚科で診てもらいましょう。
- 保健室には、**爪をはがしかけた人**がけっこう来ます。ほとんどの人が**切らずに長いまま**でけがをしています。

水筒を忘れない

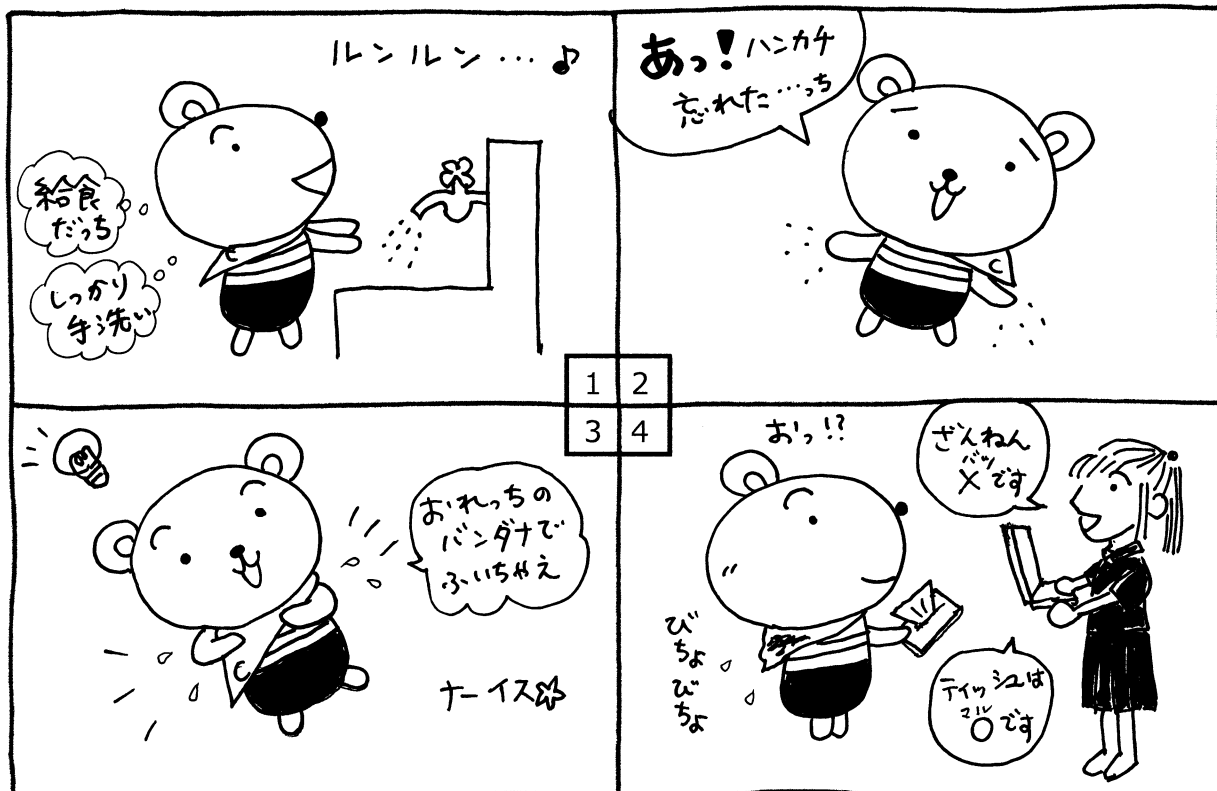


- こまめな水分補給は熱中症を防ぎます。体育のある日は多めに用意しよう。
- 水分が不足すると、頭痛を起こします。**具合が悪くて保健室に来る人**に聞くと、**水筒を持参していない人が多い**のが残念です。頭痛をひんぱんに起こす人は、特に水分補給を心がけてください。

ハンカチ・ハンドタオルを持っている



- 手洗いに必須アイテム！毎日洗濯して、清潔にしよう。
- 汗をたくさんかく季節は、ハンドタオルがあるといいね。
- ハンカチ上級者は、「2枚持ち」しています。
(どう使うのか、考えてみてね。)
- 火災の時は煙を吸わないように、口に当てて避難します。
- さっとハンカチやタオルをだしている人**を見ると、とても「さわやか」です。



しゅうかん

習慣にすれば あたりまえ

なぜ、衛生委員がこの検査をするのでしょうか？

それはみなさんが、健康な生活を送るために、ハンカチやティッシュを
持っていることを「習慣化」してほしいからです。

もちろん、できている人にとっては「**あたりまえ**」ですよね。

