

令和7年5月1日

佐倉市立根郷中学校

保健室

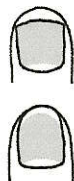


5月になり、動くと少し汗ばむような日もありますね。まだ体が暑さに慣れていないうえ、新学期の疲れも出てくるタイミングなので、じつは熱中症にもかかりやすい時季です。生活リズムを整え、元気に過ごしましょう。



つめの切り方 正解はどっち?

- ① 白い部分が残らないようにして、角は四角く切る
- ② 白い部分が少し残るようにして、角はやや丸く切る

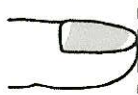


…正解は②。

切るときに意識してほしいのは、つめの白い部分と角です。

つめの白い部分

白い部分を残さずに切ると、指先をケガしやすくなったり、細菌が入りやすくなってしまう。つめの長さは、真横から見たときに指先とつめの長さが同じになるのがベストです。



つめの角

四角く切ると、とがった角が皮膚に食い込んで血が出たり、傷口から細菌が入ったりする危険が。また、自分や友だちの肌を傷つけてしまうこともあります。角は少し丸く切りましょう。

5月の予定

- 1日(木) 尿検査1次予備日
- 8日(木) 歯科検診 2年2組・3年生
- 9日(金) 耳鼻科検診 1年生 2・3年生該当者
- 16日(金) 心電図検査 1年生
- 21日(水) 眼科検診 1年生 2・3年生該当者
- 22日(木) 尿検査2次 該当者
内科検診 2年1組・3年生
- 29日(木) 尿検査2次 予備日
内科検診 1年生・2年2組

「ちょっと前向きになれるかも?」な考え方のエッセンス

最近、なんだか言葉にできないけれどイライラモヤモヤする。そんな人たちに役に立つかもしれない、考え方を紹介します。

比べるのをやめてみる

人間には、個人差や個性があります。一人ひとり良いところは違うので、他人と比べるとくちがち。たとえば去年の今の自分と比べると、きっと前進していると感じられますよ。

他人は変わらない

他人が突然変わることはありません。なにか状況を変えたいときは、まずは自分の行動や考え方をちょっとだけ変えてみる

グレーでもOK

完璧主義の人は「白か黒か」という思考でがんばりがちですが、それだと完璧以外は全部「失敗」になります。最低でも最高でもない、「ちょっといいかも」くらいが「成功」で良い場合も。

ほけんしつから

～根郷中にきて1ヵ月、の巻～

