

保健だより

運動会特別号

令和7年10月14日
鶴来中学校保健室

運動会練習も始まりましたね。一人一人が体調管理に心がけ、運動会を成功させましょう

朝食を食べる ～朝食抜きでは頑張れない～

健康チェックの集計では、約5%の生徒が朝食を食べていません。ケガや熱中症の予防に、朝食は欠かせません。



☆食べる習慣のない人は、まずはおにぎり、パン、バナナなど自分が食べられそうなものから(10月給食のおたよりも読んでみよう)。

☆朝、時間なくて食べられない人は、寝る時刻から見直してみよう。

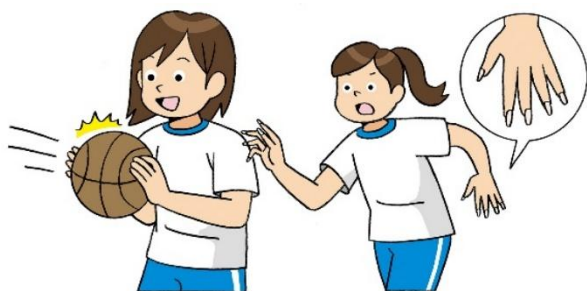
爪を切っておく ～長い爪はケガのもと～

足の爪も確認しておこう!

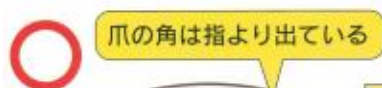
体を支えるときには指先に大きな力がかかります



ひどいときは、根元からはがれることも



周囲の人も傷つけます!



- ① 指と爪は同じくらいの長さにする。
- ② 爪の先は直線にカットして、四角形に近づける。
- ③ 爪の両端は無理に切らず、やすりなどで角を丸くする。



端がとがっている



長さが短過ぎる



先を丸くする