

今月の目標

- 手洗い、うがいをして元気にすごす。
- しっかり睡眠をとり、規則正しい生活をおくる。



手洗い

手洗いはかぜや感染症の予防にもつながります。外あそびの後、トイレの後、食事の前には手を洗う習慣をつけましょう。

きれいな 手の洗い方



爪について

爪（つめ）が伸びていると、友達をひっかいてしまったり、折れたりなどと、けがの原因となります。また爪は、汚れが溜まり不潔になりやすいですが、指しゃぶりや爪をかむくせがある子も多く、汚れたままにしておくとばい菌を直接取り込んでしまいます。週に一度は指先のチェックを行うようにしましょう。

爪の働き

指先を保護したり、手の平側からの感触を受け止めます。他にも、爪から健康状態を知ることができます。爪全体の色が紫色や、白くにごっていたり、すじや溝ができている場合は病気の可能性もあるので、気になる場合は病院へ行きましょう。

爪ケアのポイント

爪の手入れの目安は1週間に1回程度です。お風呂上がりの爪がやわらかい時が切りやすいのですが、切り過ぎるとばい菌が入ることもあるので深爪にならないよう、十分に気を付けましょう。

