

# ほけんだより6月

2023年6月 江戸川区立船堀幼稚園

子どもたちの健康診断が無事に終わりました。腎臓検診をはじめ、内科健診など保護者の皆様にはご協力をいただきありがとうございました。結果を「けんこうのきろく」に記入して配布します。

確認されましたら、ハンコを押すかサインをして担任へ戻してください。



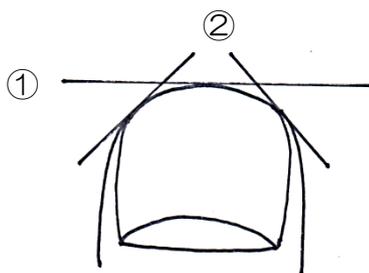
## 保護者の方も健康診断を受けましょう

40歳未満の方は、加入している健康保険の種類に関係なく区民健診を受けることができます。今年度は、完全予約制です。詳しくは、江戸川区のホームページで「区民健診」と検索してください。また40～74歳の方は、加入している保険証の発行機関にお問い合わせください。

## 足と手指の爪のケアをお願いします

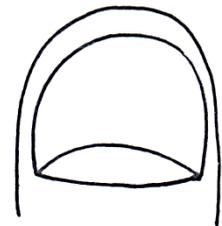
これから、はだしで砂場や水遊びをたくさんします。お子さんの爪は定期的に切ってください。爪は1日で0.1mm、10日で1mm伸びます。爪が長いと割れてケガをします。また深爪をするとバイ菌やほこりも入りやすく、爪の周囲が赤くはれることがあります。

### 爪の切り方



- ① まっすぐに切る
- ② 引っかからない程度に角を落とす  
やすりをかける

爪の切り方は手も足も同じです



指先の皮膚が見えるのは深爪です  
深爪の状態は指先が守られず、  
力が入りません



## 足もよく洗いましょう

足は、1日に200mlの汗をかいています。足の指と爪まわりはデコボコが多いので、泡立てた石けんで包み込むように手を使って洗います。爪まわりは、爪ブラシなどで汚れを取りましょう。また、上履きは毎週洗う、靴下をこまめに取り換えるなど、清潔を保ちましょう。