

からだのはたらきをしよう⑦ つめのはたらき

ほけんだより(からだ)

令和7年12月 池田市立奉野小学校保健室



つまむ、つかむ

ニールをはがす
ちいさいものでつまむ

ゆびをまもる

ゆびにものがあたって、けがをするのをふせいでいます。

こまかいさぎょうがしやすくなります。

こまかいさぎょうがしやすくなります。

ちからをいれる

はしるときにける
ドアなどをあす

かく、ひかく

かゆいときにかく
いばんをまもるためにひかく

ゆびヤキにちからをいれやすくなります。

じぶんのからだをまもる

「ぶき」のやくわりもあり
ます。

びょうきのサイン

われる
ふんけつ
ぶき

しろいせんやてん
えいよう
ぶき
ストレス

へこみもありあがる
えいよう
ぶき
しんどう

ぶあつくまへんけい
けこう
がわい

いろがかわる
かんせん
しんく
ないしゅう
けつ

つめがもしなかつたりいきていくうえですぐくぶべんだんです。

つめのかたちやぶあつさ、いろなどでたいちようがわかります。

しらないとキけんです

つめがのびているとひとにあたるときにけがをさせてしまったりよこれやばいきんがたまってびょうきに なったりします。

たいいくのときにのびたつめがわれるひともいます。

ぎああああ!!
いたいよお!!

つめはながくなってきたらキりましょう。

つめのなかにかくれたばいきんはからだのなかにいるチャンスをつくらせています。

てあらいのときにつめもいっしょにあらいましょう。

①きる
②かざをとる

そして、つめをかむくせがあるひとは、ばいきんがからだにはいるので、できるだけやめましょう。

おかみ
おとこ
お、こちそう

し、ぱいはたからもの⑦
べんきょうがいやなひとへ

べんきょうはたいへん。やらなくてすむならやりたくないとおもうひとはき、とたくさんいます。べんきょうがいやになるにはりゆうがあります。

あそびたいきもち
たのしめない
やらされかん...
プレッシャー
きょうそう
おねえちゃんにくらべてだめねえ
むずかしい
わからない
3 + 6 = 9
3 × 6 = 18
3 ÷ 6 = 0.5

べんきょうはなんのためにするか、していきいますか。じつはべんきょうするとみんながいきいていくうえでとてもべんりになる「どうぐ」をもらえます。その「どうぐ」はみんながこま、たときにもやくにたちます。

二つのも
なげるのも
まもるのも
はしるのも
いけます!!

そして、これからみんなはもう「どうぐ」をじぶんでえらぶこともできます。どうぐのかずやしるいがふえると、できることもふえますよ。つまり、あなたがし「こと」をえらぶことがでてるのです。

お!!
ぜひうちにきてください♡

べんきょうがたのしくなるほうほうはたくさんある。じぶんにあうほうほうをとりいれてみてくださいね。

べんきょうをゲームにするくふう
ドリルを「ふん」にしないで
といたら、かち!
つぎのテストでOでん
いじうだ、たら、かち!
70えんの
おかしをかって
100えんだしたら
おつりは?
70えん
おかしをかって
100えんだしたら
おつりは?
70えん
おかしをかって
100えんだしたら
おつりは?

ゲームなら
たんじかん
けちやぐつく
ものを
ゲームなら
たんじかん
けちやぐつく
ものを
ゲームなら
たんじかん
けちやぐつく
ものを

ゲームなら
たんじかん
けちやぐつく
ものを
ゲームなら
たんじかん
けちやぐつく
ものを