



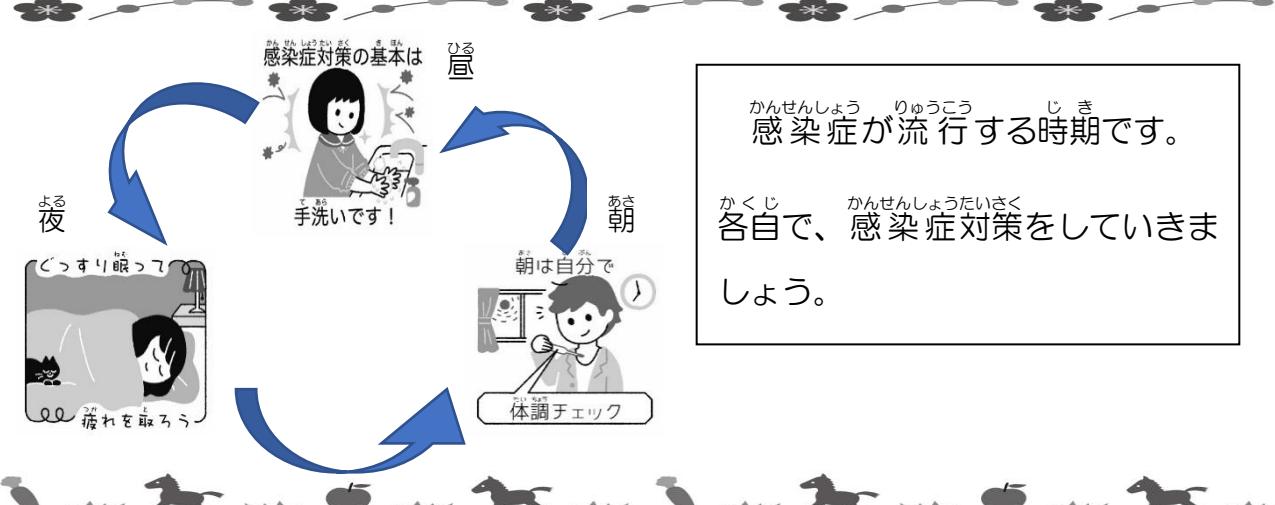
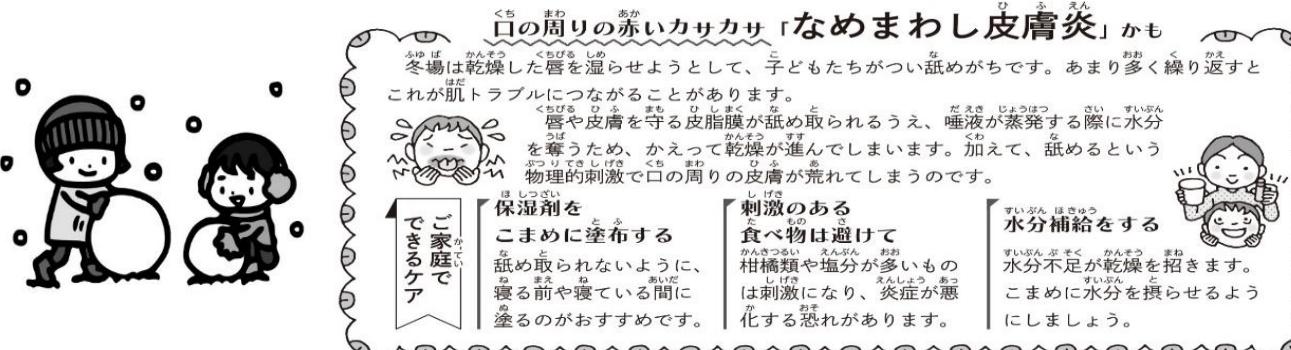
令和8年1月 日
唐津青翔高等学校
保健室



少し遅くなってしまいましたが、あけましておめでとうございます。
友達と遊んだり、家族と旅行に行ったり、充実した冬休みを過ごすこと
はできましたか。今年も元気になりますように願っています。



冬といえば、やはり乾燥が気になる時期。肌トラブルのケアの秘訣を伝授します。



トピック 「新年」



1年で最初に爪を切る日とされていたのはいつ？

1 1月1日 2 1月7日 3 1月10日

答えは **2** の1月7日。この日は健康を願って「七草がゆ」を食べる日でもあります。
昔は、七草がゆを作ったあとに余った七草を水に入れ、その水に指をつけてから爪を
切ると1年を元気に過ごせるといわれていました。

どうなる？
爪めが長いと

ボールに爪が
ひっかかって、剥がれたり
突き指をしたりする

爪でひっかいて
とも友だちにケガを
させてしまう

爪のすきまによごれや
菌、ウイルスがたまり、
病気の原因になるなど

こうしたトラブルから身を守るためにも、普段から爪を整えておきましょう。



おもちによる窒息(ふせ)を防ごう

お 正月といえばおもちですが、弾力が強く、口に入るとべたっと張りついで飲み込みにくいため、乳幼児にとっては窒息の危険が高い食品です。



それ以降で食べさせるときは、安全に食べる工夫を忘れずに。
ちい小さく切る よくかませる 必ず大人が正面から見守る
また、食べている途中に走ったり笑ったりすると、のどに詰まることがあります。座って落ち着いて食べさせましょう。

