

ほけんだより 2月

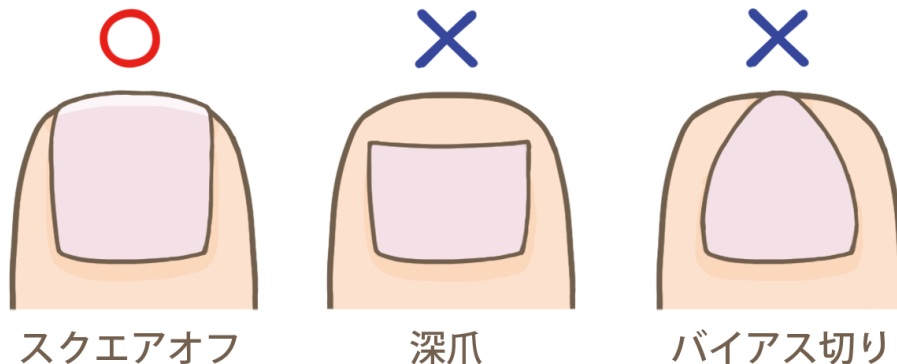


令和5年2月
袋井あやぐも学園
袋井北小学校保健室

Vamos cortar as unhas 爪を切りましょう

Ultimamente, muitas crianças estão vindo à sala de enfermagem, com feridas e dizendo: 「Minha unha quebrou e está doendo」 「A unha do amigo acabou me arranhando」. Se não cortar as unhas compridas, poderá se machucar ou machucar outras pessoas. As unhas de adultos crescem 0.1 mm por dia, e dizem que as unhas de crianças crescem mais rápidas. Por favor, orientar em casa à cortar as unhas 1 vez por semana. Aconselhamos cortar as unhas no formato 「Square off」. Conforme mostrado na figura esquerda abaixo, cortar as unhas de modo que fiquem aproximadamente do mesmo comprimento que as pontas dos dedos e cortar em um formato quadrado com cantos arredondados. Evitar cortes profundos como na figura do meio e cortes pontudos como na figura à direita, pois podem causar infecção e deformação das unhas.

最近、保健室では「爪が割れてしまって痛い」「友達の爪が当たってしまった」など爪に関する怪我で来室する児童が増えています。伸びた爪は切らないと、自分が怪我することにも相手を怪我させることにもつながります。爪は成人で1日に0.1mm伸び、小児は成人よりも早く伸びるといわれています。週1回程度、御家庭で爪切りをするよう御指導ください。爪は「スクエアオフ」という切り方が良いとされています。下記イラストの一番左のように爪の長さを指先と同じくらいに揃え、角に丸みのある四角形に整えるような切り方です。真ん中のイラストのような深爪や右のイラストのようなバイアス切りは感染や爪の変形のもとになってしまうため、避けましょう。



Medição corporal de Janeiro 1月の身体測定

Abaixo está a média escolar da última medição corporal realizado em janeiro. Existem diferenças individuais no crescimento. O crescimento equilibrado é importante, portanto não há necessidade de ficar preocupado com a média e a diferença. No entanto, se houver ganho ou perda repentina de peso, vamos reconsiderar o estilo de vida. Se tiver alguma preocupação com o crescimento, favor consultar o professor da classe ou a professora da enfermaria. Além disso, se desejar medir novamente, entrar em contato com a sala de enfermaria.

1月に行った身体測定の校内平均を出しました。成長には個人差があります。バランスよく成長していることが大切なので、平均と差があることで神経質になる必要はありません。しかし、急激な体重の増減があった場合は生活を見直してみましょう。成長のことで心配なことがある方は担任や養護教諭までご相談ください。また、再度測定希望がある場合は保健室まで御連絡ください。



		Altura	Peso			Altura	Peso
		身長 (cm)	体重 (kg)			身長 (cm)	体重 (kg)
		Média escolar	Média escolar			Média escolar	Média escolar
		校内平均	校内平均			校内平均	校内平均
Menino 男子	1年	120.04	24.09	Menina 女子	1年	119.55	23.53
	2年	126.92	27.75		2年	126.32	27.18
	3年	132.38	31.9		3年	132.96	32.19
	4年	135.91	33.81		4年	137.94	33.88
	5年	141.6	36.83		5年	146.43	40.48
	6年	150.42	44.5		6年	150.63	43.65