

つめてなんのためにあるの？

今日、つめが伸びていたから「切りなさい」って怒られちゃった。どうしてつめなんてあるんだろう？

●もしつめがなかったら？

指先には骨が通っていないので、つめがなかったらふにやふにやでものを摘まむのも一苦労。また、すぐに指先にケガをしてしまいます。



●大事な役割を持つつめですが…

伸びすぎると折れたりはがれたりして痛い思いをします。また、すきまに汚れやバイキンが溜まり病気の原因になることも。

てのひら側から見えないくらいの長さを目安に、こまめに切りましょう。



身体測定の結果はどうでしたか？

体重が増えた人は、こんな生活になっていませんか？

- 食事の時間が日によってバラバラ
- 寝る前に食べてしまう
- 早食いをしてしまう
- あまり運動をしていない
- 朝ご飯をたべずに、お昼にドカ食いしてしまう
- 甘いジュースや炭酸飲料などを、よく飲む
- お菓子を食えるときは、一袋全部食べてしまう

チェックがついた項目はこれから気をつけましょう!!

急に暑くなった日は要注意 熱中症が出始める時期です

「朝夕は涼しいしまだ大丈夫」と思っていたら、急に暑い日もある5月。暑さに体が慣れていないため、意外と熱中症になりやすい時期でもあります。

こんな日は注意

日差しが強い 風が弱い 湿度が高い



事前に天気予報をチェックして、調節できる服装で無理なく上手に過ごしましょう。

5/31 世界禁煙デー

日本のランクは下から2番目

WHOは医療機関や学校、交通機関など人が多く集まる場所で禁煙義務の法律があるかどうかで各国を4つのランクに評価分けしています。

日本は2019～2020年に施行される法律で「学校、病院、行政機関は敷地内禁煙、交通機関（バス・タクシー・航空機）は禁煙」「飲食店、船・鉄道は原則屋内禁煙で専用室のみ喫煙可（小さな飲食店は条件により喫煙可）」となります。それでもまだWHOの4つのランクでは下から2番目。



世界186カ国の中で最高ランクの国が55カ国もあるのに。日本はかなり遅れていますね。