

ほけんだより



令和6年11月1日
さいたま市立三室中学校
保健室

※保健だよりは家に持ち帰り、保護者の方にも見せましょう

長く続いていた暑さもやっと和らぎ、暖かな秋の日差しが心地よく感じられる季節になってきましたね。私は通勤中や校内でふとキンモクセイの香りが漂う瞬間に秋の訪れを感じています。過ごしやすいつなが増えてきた一方で、朝晩の冷え込みが急に進んだことも影響し、体調を崩す生徒も多くなってきたように思います。みなさんそれぞれ忙しい毎日を過ごしていると思いますが、自分のからだところの健康のためにも「休むこと」も大切にしてくださいね♪

11月12日は皮膚の日



突然ですが・・・みなさん爪を切っていますか？

皮膚の日なのになぜ急に爪の話なんだろう？と思った人もいるかもしれません。実は爪も皮膚の一部と言われています。爪は皮膚や髪の毛と同じたんぱく質の成分「ケラチン」から作られていて、皮膚の一部が変化して固くなったものです。

意外と知らない?! 爪の役割

① 指先の保護

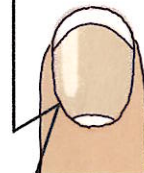
指先の骨は指の真ん中ほどまでしかないので、骨がない部分を爪の硬さで支えています。

② 指へ加わる力を支える

指にかかる力をコントロールしやすくし、物をつまんだり、ペンを持って文字を書いたりといった細かい作業を可能にします。

③ 体のバランスを整える

立っている時、歩いている時に足に加わる力を支えています。



《爪の切り方Q&A》

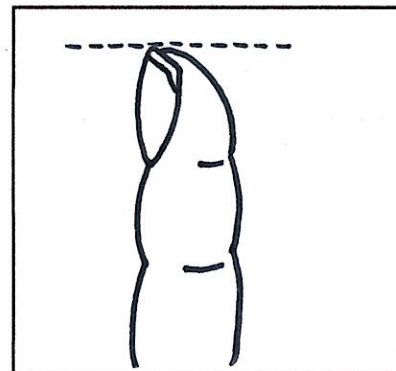
Q どのくらいの長さに整えたらいいの？

A 指先を真横から見た時に、爪と指の長さが同じくらいになるよう切ることがおすすめです。

深爪にならないよう爪の白い部分は、少し残すように切るとよいでしょう。

深爪とは？

爪の下にあるピンク色の皮膚が見えるまで爪を切ってしまった状態のこと



Q どのくらいの頻度で切ったらいいの？

A 手の指は1日に約0.1mm、1か月经つと約3mm伸びているそうです。

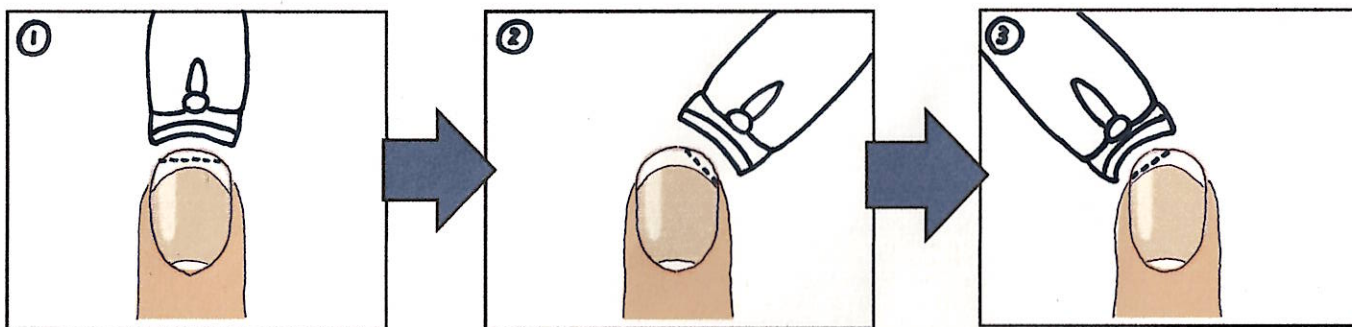
足の爪は、指の爪に比べて半分程度のスピードで伸びています。

爪を切るタイミングとしては、1週間に1回、足の爪は2週間に1回を目安にするのがベストです！
伸びすぎてから切ってしまうと爪への負担が大きくなってしまいます。

Q おすすめの切り方は？

A 爪切りの端を使い、①真ん中、②右ななめ、③左ななめのように順番に細かく切っていくと爪に負担がかかりづらいです。

指先側から爪を見るとアーチ状になっていることがわかると思います。このアーチをつぶさないように少しずつ切っていきましょう。



Q なぜ爪を切ることが大切なの？

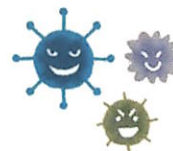
爪が長いまま放置してしまうと、



誰かをひっかいてしまうかも



爪が割れてケガをするかも



爪の間には細菌がたまりやすい

今回なぜ爪の話を保健だよりにのせようと思ったのかというと、ふと手元を見ると「爪が長いぞ〜」と感じる人が多いからです。よくよく話を聞いてみると、「つつい切るのを忘れてしまう」「こまめに切るのがめんどくさい」という声をちらほら聞きます。

この保健だよりを通して、少しでも爪を切って整える人が増えてほしいと願っています^^

季節の変わり目に注意！

だんだんと朝晩の冷え込みが厳しい季節になってきましたね。お便りの冒頭にも書きましたが、気温差で体調を崩している人もちらほら見られます。日ごろの体調管理に役立ててほしいという思いを込めて、冷え対策をいくつか紹介します！ぜひ取り組んでみてね。

冷えの改善ポイント

手足の先やお腹など、体の冷えが気になりませんか？体が冷えると、頭痛や肩こり、かぜなど体調不良につながります。今年の冬は「ひえひえさん」にならないよう、次のことに注意してね。



- 3つの「首」を温める（首、手首、足首）
- カイロを使う（ただし低温やけどに注意！）
- 靴下（足首が隠れるくらいの長さで、厚い生地のもの）やタイツをはく
- お風呂にゆっくりつかる
- ボディーウォーマー（腹巻）を身につける
- 朝食をしっかり摂る
- 温かい飲み物を飲む（スープ、お茶、白湯など）
- ウォーキングやリズム体操など軽い運動をする