



R7.6.23 南砺平高校保健室

梅雨に入りましたが、先週は晴れている日が多かったですね。気温が高く、夏の訪れを感じる1週間でした。早いもので、1学期も残すところあと1か月！夏休みを気持ちよく迎えられよう、休息もとりながら日々できることをこつこつ進めていきましょう。

今年度の健康診断が無事終了しました！



みなさんの協力もあり、どの検診もスムーズに進めることができました。ありがとうございました！医療機関の受診を勧める人へ、「受診のすすめ」を配布しました。医療機関を受診したら用紙を学校へ提出するようお願いいたします。また、欠席等で検診を受けられなかった人には「未受診のお知らせ」を配布しています。時間を見つけて、指定の医療機関を受診してください。



あなたのつめ、のびていませんか？

以前から、爪が長く伸びている生徒をよく見かけます。爪が伸びている理由を尋ねると、「見栄えが良いから」・「爪が長くないと不便」・「切る時間がない」といった返答が聞かれました。

爪を伸ばしていると、どんなことが起きるの？

- **【凶器になる】** 誰かとぶつかった時に相手を傷つけてしまう

→授業や部活動でスポーツをする時は、特に注意が必要です△



- **【怪我のもと】** 物が当たった時に爪が割れる・はがれる

→短く切っておくことで怪我を防止できます



- **【不衛生】** 爪の中に汚れや細菌が入りこみやすい

→長い爪があることで、指先や爪の間がきれいに洗えません

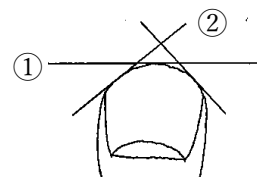


正しく爪を切れていますか？

かえって爪を切りすぎてしまい深爪になってしまう恐れもあるので、正しい爪の切り方を確認しましょう！

① 指の先端と同じくらいを目安に、横にまっすぐに切る

② やすりをかけて、とがった部分がないように角をけずる



※指先の皮膚が見えるまで切ると、深爪になってしまう可能性大です！

深爪になると、炎症や化膿・巻き爪などになってしまうことも。切る際は気を付けましょう！

爪を適切な長さに切って、安全かつ清潔に過ごしましょう！