



令和7年12月1日
練馬区立大泉中学校
12月号 保健室

乾燥する季節 …「つめ」を大切にできていますか？

12月に入り、本格的に冬を迎えました。乾燥が気になる季節になりましたが、みなさんは自分の「つめ」を大切にできていますか？つめが伸びすぎていたり、間違ったケアをしていたりすると、つめがボロボロになってしまうかもしれません。丈夫で、きれいなつめを保つために、みなさんでもできる対策を紹介します。

つめの役割

①指先を保護する、②指先の感覚を鋭くする、③指先に力を入れやすくする、④細かい作業ができる など

つめの健康状態

- ・われやすい・・・栄養不足、水分不足、貧血、乾燥 など
- ・めくれる・・・栄養不足、刺激、マニキュアや除光液で傷んでいる など
- ・縦に線がある・・・睡眠不足、ストレス、血行不良、乾燥 など



つめを守るために・・・

- ① つめを切るのはお風呂あがり！ つめが柔らかくなっているため、切る際の負担が少ないです。
- ② ハンドクリームを塗る！ ハンドクリームは、皮膚だけでなくつめも乾燥から守ってくれます。
- ③ つめのトラブルは皮膚科へ！ 専門の医師から適切なアドバイスと処置をしてもらいましょう。

つめと食事の関係は？ つめに良い食べ物の紹介

つめは主に「ケラチン」というタンパク質でできています。つめを健康できれいに保つには、亜鉛や鉄分、ビタミン、ミネラルなどの栄養素も必要です。さらに栄養素だけでなく、十分な水分も必要です。カフェインが含まれているコーヒーやお茶、ジュースばかり飲用するのではなく、「水」を摂ることが大切です。

【乳製品】

ヨーグルト、牛乳、
生クリーム、チーズ

【肉類】

レバー、ロースハム
鶏肉、豚肉 など

【魚類】

まぐろ、かつお
あじ、いわし など

【その他】

大豆製品(豆腐、みそ、納豆)
緑黄色野菜、ナッツ類

◆最近つめが長い人が増えています・・・

体育や家庭科の授業の前に、保健室につめを切りに来る人が最近増えています。

つめが長いことで思わぬケガにつながったり、汚れが溜まって感染症にかかりやすくなったりします。

また、自分が痛い思いをするだけでなく、相手を傷つけてしまう可能性もあります。

健康で安全に生活するために、定期的につめをチェックして、自分自身でつめを整える習慣をつけましょう。

もし困っていることや配慮が必要であれば、担任の先生や保健の先生に相談してくださいね。

インフルエンザ 出席停止の期間は？

インフルエンザが猛威を振るっています。手洗いやマスクの着用等、感染対策はバッチリでしょうか？
感染対策をしても、インフルエンザになってしまうこともあります。万が一のときに慌てることのないように、出席停止の期間を確認しておいてください。

★発症後 5 日を経過し、かつ、解熱後 2 日を経過するまで、出席停止期間となっています。

発症後 解熱	発症日	発症後 5 日間(出席停止期間)					発症後 5 日を経過	
	0 日目	1 日目	2 日目	3 日目	4 日目	5 日目	6 日目	7 日目
1 日目	発熱 →	解熱	解熱 1 日目	解熱 2 日目			登校可能	
2 日目	発熱 →		解熱	解熱 1 日目	解熱 2 日目		登校可能	
3 日目	発熱 →			解熱	解熱 1 日目	解熱 2 日目	登校可能	
4 日目	発熱 →				解熱	解熱 1 日目	解熱 2 日目	登校可能

感染症注意報

自分も
まわりも

10のアクション
健康に
過ごすための



【覚えておきたい4つの感染経路】

① 飛沫感染

せきやくしゃみなどで飛び散った飛沫に含まれたウイルスなどを吸い込んでおこる。

② 接触感染

ウイルスなどがついたものに触れた手で自分の鼻や口に触れることでおこる。

③ 空気感染

空気の流れに乗ってただよっているウイルスを吸い込むことでおこる。

④ 経口感染

ウイルスなどがついたものを口にすることでおこる。