



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、本格的に冬を迎える。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ふかもしれません。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？

感染対策をしていても、インフルエンザになってしまふこともあります。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ね。

★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	
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 1 日目	解熱 2 日目			登校可能
3 日目	発熱			解熱 1 日目	解熱 2 日目		登校可能
4 日目	発熱				解熱 1 日目	解熱 2 日目	登校可能

