

ほけん だよ!

令和7年2月14日(金)
練馬区立関中学校
保健室

校内の液体せっけんや、手指の消毒液の補充状況を見ると、生徒の皆さんが一生懸命に手洗い
や手指消毒をしていることが分かります。その一方で、生徒の手指を見ると、爪を意図的に伸ば
している人が目立ちます。

爪を伸ばしすぎると、その裏側に溜まる汚れも増えてしまいます。加えて、日頃の手洗いでも
指先の汚れを落としにくくなります。手についた病原体を洗い落とすには、指先をしっかり洗うこ
とが大切です。アルコール消毒についても同様に、指先に消毒液をしっかり擦りつけることが感
染症対策となります。健康のためにも、爪を適度な長さに切りましょう。



指先がちょうど隠れるくらいの長さにします

爪を切る時には、
指先と同じくらいの長さ
にしましょう。
長すぎても短すぎても爪の
トラブルの原因になります。



爪が長すぎると起こること

- * 指先(爪)に汚れや細菌がたまる
- * 衝撃を受けた時に、怪我をしやすくなる(爪が折れる・割れる・はがれる等)
- * 他の人を怪我させる恐れがある

自分だけの問題ではありません!

手洗いの後は清潔なハンカチ・タオルで水分
を拭き取りましょう!

爪を適切な長さにした上で、
丁寧な手洗いを行いましょう。
特に指先は、汚れが溜まりやすく、手洗いでも
汚れが残りやすい場所です。
手の平だけでなく、指先を意識した
手洗いを行ってください。



ハンカチと
ティッシュを
持ち歩こう



裏面に続きます。

空気が乾燥していると起こりやすいトラブル

静電気でパチッ!

突然の静電気は痛いしびっくりするよね…



どんな物質もすべてプラスとマイナスの電気を持っています。しかし、摩擦などでプラスとマイナスの電気量のバランスが崩れることがあります。この状態でたまった電気が「静電気」です。

体にたまった静電気は、日常生活の中で少しずつ放電されていきます。しかし、冬は乾燥していて、空気中の水分が少ないため、静電気が放電されにくいのです。

この状態で金属製のドアノブなど電気が流れやすいものを触ると、体にたまっていた静電気が一気に流れ、「パチッ」になるのです。

静電気対策はこれがおすすめ!

ドアなどを触る前に、木やコンクリートの壁に触るといいよ。ドアノブを触るときも、手のひら全体で触るようにするとパチッとなりにくいみたい。手をハンドクリームなどで保湿したり、重ね着をするときは同じ素材（綿100%のもの同士）のものにしたり、静電気防止スプレーを使ったり、部屋を加湿したりするのも効果があります!



しもやけでかゆい!

急に暖かい部屋に入ると、かゆくなるよね…



空気が冷たいと、指先や耳たぶ、鼻の先、足の指、かかとなどが赤紫色に腫れたり、

赤くなってかゆくなったりすることがあります。これが「しもやけ」です。

しもやけになる詳しい原因はまだわかりませんが、冷たい空気からの刺激で皮膚の血流が悪くなること、また「冷える⇒冷えた部分を温める」をくり返すことなどから、皮膚に炎症が起こるといわれています。一日の気温の差が大きいときにしやすいです。

しもやけ対策はこれがおすすめ!

手足を温めるために、ゆるめの靴下（締め付けない）をはいたり、血流が悪い部分（足など）をマッサージするといいよ! 外に出るときは、手袋などで保温したり、ハンドクリームで乾燥を防ぐのも効果あり! 汗をかいたら、手を洗ったあとなどは、水分をしっかり拭きとることも大切です。



3月で卒業・転出予定の方へ

災害共済給付金の申請をしている方は、卒業後（転出後）も関中学校登録の sigfy や、ゆうちょ口座を解除・解約しないようにしてください。（入金や保護者様への連絡に使用します）