令和５年９月１２日
No. 6
塩町中学校 保健室

今年は夏の暑さがとても厳しかったですが，ここ最近やっと朝夕が涼しく感じられるようになりました。とはいえ日中はまだまだ暑く，気温差が大きくなってきつつあります。部活動の試合などもある時季ですが，意識して休養を取るなどして体調管理に気を配ってください。

爪が伸びていませんか？

爪は伸びすぎると肌や物に引っかけたり，折れたりして自分が痛い思いをするだけでなく，他の人に当たってけがをさせてしまうことがあります。

また，爪と皮膚の間には，よごれやゴミなどの他，皮膚などの老廃物(ろうはいぶつ)がたまりやすく，菌が繁殖する場合があります。

爪は，1日に約 0.1mm 程度伸びるといわれています。手，足の爪が伸びすぎていないか，1週間に一度はチェックしてみましょう。

図2

爪を切る時は，白い部分を１㎜位残して，爪の端から何回かに分けて，少しずつ切ります。まず横にまっすぐ切り，次に少しだけ端を切るか，ヤスリをかけて角を丸くします。

爪を切るのは，お風呂上がりなど爪が柔らかくなっている時が良いそうです。乾燥した状態で切るよりも爪にかかる負担が少ない他，清潔な状態で切ることで，感染症のリスクが減るからです。

「深爪(ふかづめ)」に注意！

切りすぎると，指先の皮膚や爪の周囲が炎症を起こしたり，化膿(かのう)したりすることがあります。

けがをしたときのために，救急手当のしかたを覚えておきましょう。正しい手当をおこなうことでけがの悪化を防ぎ，早い回復につながります。

応急手当 正しいのは AB どっち？

きちんとした知識を身につけよう

❶ すり傷・切り傷

A 水道水で傷の周囲をよく洗う。出血していたら清潔なハンカチなどで傷口を押さえて止血する

B すぐにばんそうこうを貼る。出血していたら、ティッシュペーパーで押さえる

❷ 鼻血

A 鼻にティッシュペーパーをつめ、上を向く。首の後ろをたたく

B 座って軽く下を向く。小鼻をつまみ、奥に向かって強めに圧迫する

❸ やけど

A すぐに流水で冷やす。痛みが軽くなるまでが目安

B すぐに薬をぬる

❹ 手足のねんざ・打撲

A 動くかどうかすぐ確かめる。マッサージをする

B 安静にして、適度に圧迫するように弾性包帯などで巻く。患部を心臓より高く挙げて、氷やアイスバッグで冷やす

❺ つき指

A すぐに引っ張って、筋を伸ばす

B ケガをした指を、となりの指と一緒にテープで巻いて固定。その上から氷やアイスバッグで冷やす

❻ 足のこむら返り

A 叩いて冷やす

B 足先をすねに向かってゆっくり押す。ふくらはぎのマッサージで筋肉をほぐす

答：❶A ❷B ❸A ❹B ❺B ❻B

毎週火曜日に，スクールカウンセラーの寄重賢太先生が塩町中学校へ来校されます。生徒だけでなく保護者の方も利用できます。

困っていることや悩んでいることなど，話を聞いてもらうだけで，心が落ち着くことも多いものです。利用を希望する場合は，担任または養護教諭へご連絡ください。

スクールカウンセラー
来校日

9月１２日午前
　　１９日午後
　　２６日午前
１０月　３日午前
　　１０日午前
　　１７日午前
　　２４日午後
　　３１日午前