

令和5年度
第7号



令和5年11月10日
長崎市立香焼中学校【文責：桑原智穂】

インフルエンザ流行中！

10月の中旬頃から徐々にインフルエンザが流行し、長崎市内では、学級閉鎖や学年閉鎖の措置をとっている学校があります。現在、校内での流行は起こっていません。今後も流行しないように、手洗い・うがい等感染症予防に努めましょう。

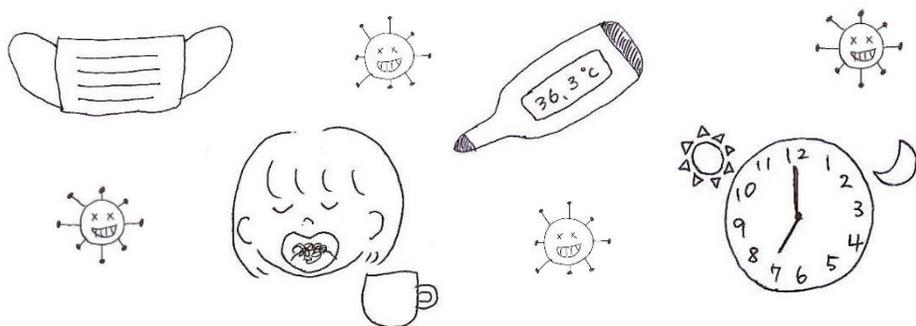
感染症予防の基本

手洗い

うがい

換気

- *生活リズムをととのえ、免疫力を高めておくことも大切です。
- *自分の体調をチェックし、自己管理することも大切です。
- *流行を防ぐためには、症状があるときは、マスクを着用する等せきエチケットに努めると、効果的です。



あなたの

爪

大丈夫？

爪が長く伸びている人をよく見かけます。爪は長すぎても、短すぎてもよくありません。爪の役割、正しい切り方を知っておきましょう。

ポイント

爪の役割とは？

- ①指先を保護する
- ②手の爪は、物をつかみやすくする（細かい作業時に力を調整）
- ③足の爪は、体を支え、踏み込む力を強くする

長すぎると・・・

- ・不衛生になり、感染につながる可能性がある
- ・皮膚を傷つけたり、爪が割れたりして、けがにつながる可能性がある

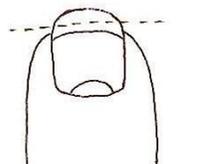
短すぎると（深爪）・・・

- ・皮膚（指先）の乾燥につながる可能性がある
- ・皮膚にくい込み、爪の病気などにつながる可能性がある

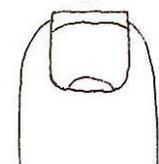
ポイント

正しい爪の切り方とは？

①長さは指先と同じくらいに切る



②先端は一直線で四角い形に切る



③やすりで角に少し丸みをつける



参考：ゆみ皮膚科HP「爪について」、NHKHP「爪のトリセツ（取扱説明書）」、静岡がんセンター「3.皮膚と爪の構造と働き」