

# 保健だより2月



古知野高校 定時制  
令和5年2月1日(水)

2月3日は「節分」です。「悪いことが起きないように」願いを込めて、悪い鬼を追い払うために豆をまく日です。風邪などのウイルスや菌も一緒に追い払えるといいですね。気温の低い日が多く、雪もたくさん降っていますね。雪が降った後は、道路の凍結に注意が必要です。道路の凍結が起きると、転倒したりスリップした車に巻き込まれて事故にあうなど危険がいっぱいです。危険を回避し、自分の身は自分で守りましょう！！

## 心が疲れているなと感じたら

なんとなく元気ややる気が出ないというときは、心が疲れているのかもしれない。このようなときは、ゆっくり休んだり、自分が夢中になれることをしたりして、気分転換をすると良いですね。



本を読む。

思い切り遊ぶ。

好きな音楽を聴く。



お風呂にゆっくりつかる。



早めに寝る。

家の人、友達、先生に話を聞いてもらう。



## “笑う”だけで心もからだも元気いっぱい



私たちのからだは、常に細菌やウイルスが侵入したり、がん細胞が生まれたりしています。でも大丈夫！そんな病気のもとを、ナチュラルキラー細胞という免疫細胞が退治してくれています。ナチュラルキラー細胞を元気にするのは、私たちの“笑い”。反対に悲しみやストレスで元気をなくします。大笑いしなくても、笑顔だけで効果はあるそうですよ。



## 高村の気になること



最近、「爪切りを貸してください」「爪が割れて怪我をしました」という生徒がいたので、来室する生徒の爪を何気なく見ていると男女関係なく爪が長い人が多いと感じます。

### ★爪とは

皮膚細胞の一部が細胞分裂し、硬く変化したものです。主にタンパク質の一種であるケラチンから構成されています。

### ★爪の役割

私たちは爪があることでバランスを取って、ものをつかんだり、地面に立って歩いたりすることができます。

### ★爪の伸びる速さ

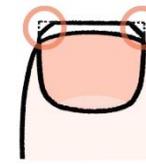
手の爪は一日に約 0.1mm 伸びると言われていますが、そのスピードは季節や年齢、手指を使う頻度などに影響を受けます。

顔や髪は毎日のようにケアするのに、爪のケアってつい忘れがちではないですか？爪が長いと、来室した生徒のようにけがをしまったり、周りの人にけがをさせてしまうことがあるかもしれません。また、爪が長いことで指と爪の間に細菌が入り込み不衛生となります。手のひら側から見た時に、指の先から爪が見えないくらいがベストの長さです。定期的に爪を切りましょう。



### 足の爪の切り方

- ① 爪の中央をまっすぐ切る
- ② 両端の角を少し切り落とす



### 間違った切り方

深爪  
オーバルカット

