

お家の方といっしょによみましょう



## 1月の身体測定結果をお知らせします

3学期が始まり、先週全学年で身体測定をしました。2週間あまりの冬休みでしたが、みんな大きくなったなあと感じました。今日持ち帰った「健康の記録」をみてください。

9月の結果に比べて肥満度が減少した人が目立ちました。中には体重が減った人も。年末年始は大人も子どもも太りやすいのになぜ?と考えたとき、体育発表会やマラソン大会に思い当たりました。12月に測定していないのであくまで推測ですが、練習をがんばってずいぶんスリムになり、その後体重が増えてもまだ、前より少ないというわけです。

適正な体重でいることは大切なのですが、中にはやせているのに体重が増えると「いやだー」と言う人が多いのが気になります。背が伸びたら体重が増えるのはあたり前です。特に小学生の今は筋肉や骨を充実させなければなりません。食事をしっかりとして、気持ちよく出して、良く動いて、ぐっすり眠って、丈夫な身体をつくっていきましょう。



## 足の爪の切り方は?

身体測定で気になったことがもう一つ、足の爪です。短く切りすぎたり、爪の角を落としたりして皮膚に食いこんでいる人がいました。

陥入爪は小学生にも起きやすい爪トラブルですが、正しい爪の切り方が予防のポイントです。(裏面資料をみてください。)

手の爪に比べて足の爪が伸びる速さは半分ほどと言われています。冬は裸足になる機会が少なく、足の爪のことを忘れがちですが、二~三週間に一度はお風呂の後など爪が軟らかくなったときを選んで手入れをするようにしましょう。

裏面につづく

## 正しい足爪の切り方・<sup>ととの</sup>整え方について

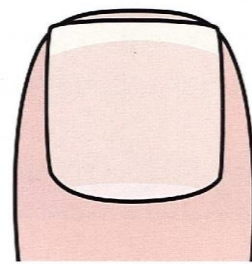
の伸びすぎはケガのもとですが、切りすぎもいけません。爪トラブルの原因となる他、本来の体重を支えるという役割が果たせなくなります。地面を踏みしめるときに足に力が入らず、<sup>ころ</sup>転びやすくなることがあります。

スクエアカットと言われる下図のようにするのが<sup>すいしょう</sup>推奨されます。

爪切りで指先の先端<sup>せんたん</sup>と同じか、やや長めに切ってからやすりで<sup>ととの</sup>整えます。

### 【コラム】爪の切り方

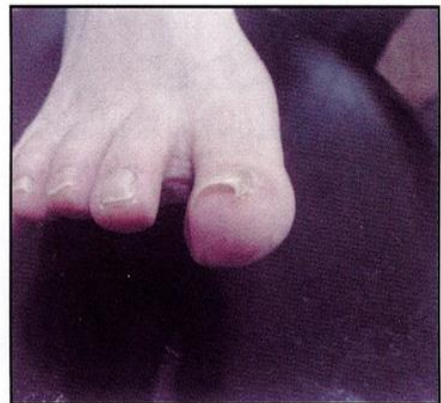
足の爪は丸く切らず、先端に白い部分を残しまっすぐに切りましょう。特に角の部分は切りすぎないように、引っかからない程度に少しだけ角を落とします。深爪をしたり角を切りすぎると、炎症を起こしたり、陥入爪の原因になる場合がありますので注意しましょう。



### <陥入爪・巻き爪について>

#### 「陥入爪・巻き爪」

爪の端（爪角）が指の肉に食い込んで、炎症をおこし、痛むのを陥入爪と言います。ときには細菌感染をおこして赤く腫れ、熱を持ち、膿が出ます。爪が食い込むと炎症をおこし、炎症で肉が腫れると爪が食い込むと言う悪循環が起こります。一方、巻き爪は、平らな爪が前から見て円筒状に巻いてきた状態ですが、爪の両端が肉に食い込み、陥入爪になりやすくなります。爪を真っ直ぐに切ること、指を清潔に保つこと、靴で爪を先端や上から圧迫しないことなどが大切です。



大きすぎる靴を履くと、脱げないように指を靴先に押し込み圧迫するので、爪が肉に食い込むとも言われています。ですから、きつい靴ばかりでなく、大きすぎる靴にも注意して、足にあった靴を履くことが大切です。痛みが強かったり、化膿したりしているときには皮膚科や整形外科に相談して下さい。