



ほけんだより

2021年7月5日 大阪市立弘済小学校 ほけんしつ

二測定の時間をつけて、「つめきりチェック」をすることになりました。
このじかんは、爪を切るじかんではありません。
爪がきちんと切れているかを確認するためのじかんです。
みなさんは普段、爪をきちんと切っていますか？
先生にいわれるまえに、意識して確認しましょう。



つめのつくりと働き

つめは、中心の「そうこう」、新しいつめをつくる「つめ半月」、つめを支える皮ふからできています。水分が補給されないつめの先は白っぽくなります。

つめには、①指先の保護②指の腹に加わる力を支える③指先の感覚をするとくするなどの働きがあります。

この部分がのびたら
つめ切りで切る



つめ 爪のおはなし

つめをのばしていると…

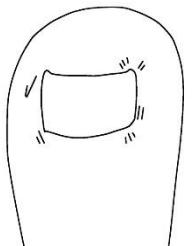
手のつめは10日で約1mmのび、足のつめはその半分くらいの早さでのびますが、つめを切らないでいると、つめによごれや細菌が入りこんだり、ものが当たったときに割れたり、ほかの人とぶつかったときに傷つけたりしてしまうことがあります。



つめの病気

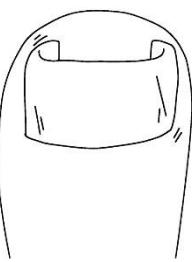
かん入そう

小さいサイズのくつをはき続けたり、足のつめを切り過ぎたりすると、つめが皮ふに食いこんで、はれて痛みが出ます。



巻きづめ

かん入そうをくり返すと、つめの両わきが内側に曲がっていき、ひどい場合は、くるりと巻いたような状態になります。



つめを切るときは

手のつめ

①白い部分を少し残して切れます。
②角は白い部分を少し残して切れます。
③反対側の角も同じように切り、やすりをかけます。

足のつめ

足のつめを切るときは、両側の角に少し丸みをつけましょう。

いろいろあるよ 動物のツメ

かぎづめ 鉤爪

イヌやネコの仲間、鳥類など

ひっかいたり獲物を捕まえるのに使う。普段は指先にしまっておける。

ひづめ 蹄

ウマ、ウシ、ゾウなど

体を支えたり地面を蹴つたりするため丈夫。硬くて大きくて厚い。

ひらづめ 平爪

ヒト、ゴリラなどの霊長類

指先を守り、指先まで力を伝えて物をしっかりとつかむことができる。

私たちのツメは「平爪」。もしツメがなかったら、指先を上手く使うことができません。手のひらのほうから見えたたらツメ切りのサイン。こまめに切っておきましょう。