



2021年7月5日 大阪市立弘済小学校 ほけんしつ

にそくてい じかん
二測定の時間をつかって、「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、つめ き
爪を切るじかんではありません。

つめ き
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、爪をきちんと切れていますか？

せんせい
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

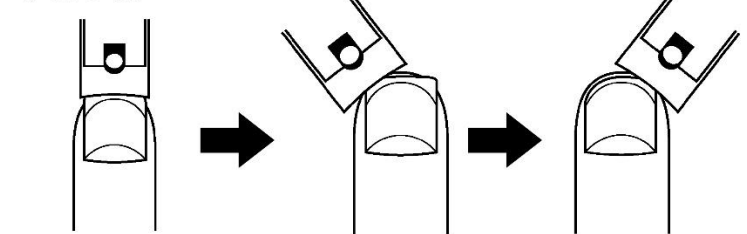
そうこう

つめ半月



つめを切るときは

手のつめ

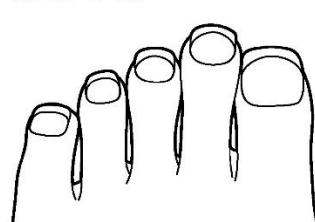


①白い部分を少し
残して切ります。

②角は白い部分を
少し残して切り
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。

つめ 爪のおはなし



つめをのばしていると…

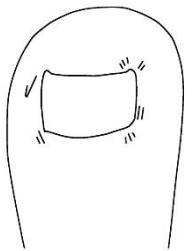
手のつめは10日で約1mmのび、足のつめはその半分くらいの早さでのびますが、つめを切らないでいると、つめによごれや細菌が入りこんだり、ものが当たったときに割れたり、ほかの人とぶつかったときに傷つけたりしてしまうことがあります。



つめの病気

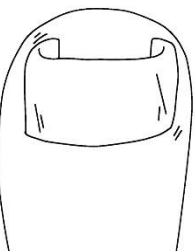
かん入そう

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。



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

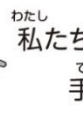
体を支えたり地面を蹴っ
たりするため丈夫。硬
くて大きくて厚い。



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らツメ切りのサイン。こまめに切っておきましょう。