

保健だより2月号

北海道札幌工業高等学校
定時制課程 保健部
令和8年(2026年)2月20日

今回は体のパーツについての情報です。

爪 (つめ)

足の爪囲炎(そういえん)の原因として多いのは、誤った爪の切り方によるものです。手の爪のように、白い部分をすべて切らなければならないと思込んでいる人が少なくありません。

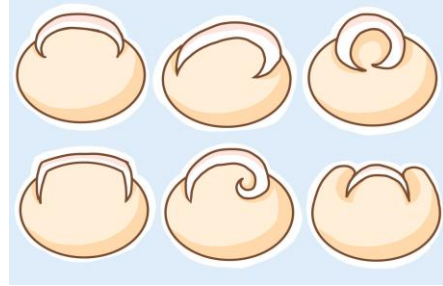
切り過ぎて、爪の角が指の肉の上にあると、歩行のたびに体重が爪の角一点に集中し、強い圧迫で痛みを生じます。

足の爪(特に親指)は、白い部分が少し残るように切ると安全です。爪を引っ張るように切ってしまうと、爪棘(そうきょく)と呼ばれるとげを作ります。爪棘が伸びると指の肉に刺さるようになるので、爪の端はできるだけヤスリで削るといいでしょう。

爪が肉を傷つけ、そこから細菌が侵入すると炎症を起こします。炎症は、睡眠不足などで体の免疫が働かないときに起こります。また、放置すると、靴を履けないほど腫れて、触れるたびに激痛となります。痛みや炎症が治まらない場合は、皮膚科を受診してください。

爪は、ケラチンというたんぱく質でできており、栄養が足りないと、弱くもろくなります。足は細菌やカビが繁殖しやすいので、毎日の入浴で清潔を心がけてください。

爪の健康のためには、食事、入浴、睡眠といった基本的な生活習慣が、実は大切なんです。



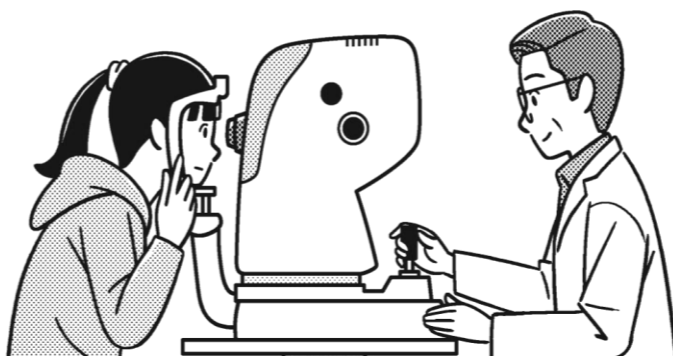
目 (め)

コンタクトレンズ装着時間の超過、不十分な洗浄や消毒、水道水での洗浄、レンズケースの不衛生な管理などで、感染性角膜炎という重篤な眼疾患を引き起こします。角膜の乾燥は目の症状を悪化させます。エアコンが効いた室内も要注意。

目に少しでも異常を感じたら、眼科を受診しましょう。

自分の目に合ったレンズを選ぼう

コンタクトレンズを使用する際は、必ず眼科で検査・処方を受けるようにします。眼科の処方を受けずに、インターネットなどで購入してはいけません。





耳の聞こえは大丈夫？ 耳（みみ）

ヘッドフォンで大音量の音楽を聴くのが好きという人、知らず知らずのうちに「ヘッドフォン難聴」になっているかも知れません。「ヘッドフォン難聴」は、大きな音を長時間聴く習慣が原因で、何年もかけてゆっくり悪化します。また、爆音を聞いたその一瞬で、難聴になることもあります。次のことが気になったら、耳の聞こえが悪くなっているかも。早めに耳鼻科を受診しましょう。

- 耳が詰まったような感じがする。
- 高い音が聞き取りにくい。
- 相手の声が聞き取りにくく、聞き返すことが多い。
- 「ブーン」「キーン」など、耳鳴りがする。
- テレビの音が大きいと周りから言われる。
- 話し声が大きいとされる。



知っておきたい ピアスの健康被害

「ピアスはおしゃれ～」と思っている人も多いようです。ピアスについて知っておいて欲しいことがあります。

①感染症の危険（リスク）

ピアスホール（穴）から細菌が入り込むと、腫れたり、かぶれたり、炎症を起こしたりします。

②金属アレルギー

かゆくなったり、赤くなったりすることがあります。

③耳の皮膚の異常・変形

腫れや炎症を放置すると、ホールが埋没したり、ケロイドになる恐れがあります。

ピアスでおしゃれをしたいと思ったら、その健康被害の危険性もきちんと考えて、今、自分に本当に必要かどうか、よ～く考えてくださいね。



オオヂャオニイモウヒガデモヌヌヨコヒオカサヲガヒウカヲシデナリヌスヨウニ

降っては降ってははずんずん降り積もる雪。気温が高かったり、陽射しがある日中は、そんな雪が溶け、そして夜中に冷えて凍り、ツルツルの路面ができあがります。

下校時は特に路面の状態が気になります。ポケットに手を入れたまま、あるいはスマホをずっと見ながら歩いたりしていませんか？ 滑って転んで、頭や腰を打ったら、大きなケガにつながります。十分注意してください。登下校時のケガも、日本スポーツ振興センターの災害給付の対象になります。ケガをしたら、保健室に相談・報告に来てくださいね。