



愛知県立内海高等学校  
令和4年11月号

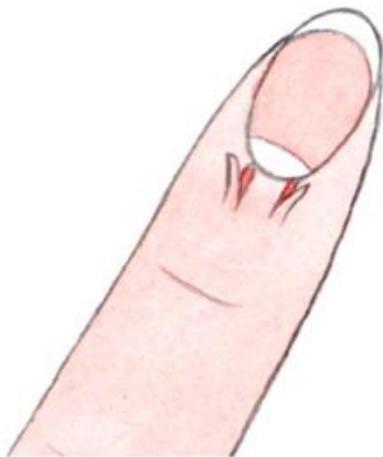
みなさん、黒潮祭お疲れさまでした！準備期間から一生懸命取り組んでいる姿を見ていたので、黒潮祭が成功して心からよかったと思います。この勢いのまま、11月も頑張っていきましょうね！

## 乾燥の季節到来・・・

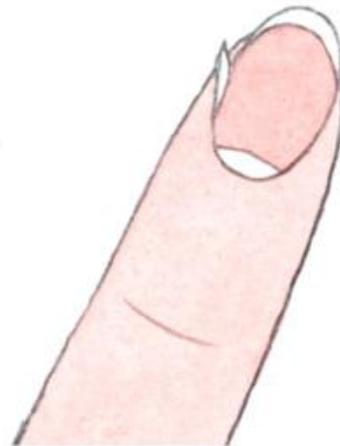
よく保健室に「先生、ささくれむいていたら血が出た…。」と言って来室する生徒がいます。

つい最近まで暖かい日が多かったのに、急に冷えてきました。またそれに伴って湿度も下がり、乾燥が際立つ季節となりました。ささくれは「乾燥」している指先に衝撃が加わるとできます。

そのささくれには2種類のものがあります。それは「指のささくれ」と「爪のささくれ」です。



**指のささくれ**  
乾燥した皮膚が裂け、  
剥がれてしまったもの



**爪のささくれ**  
爪が小さく割れて  
しまったもの

### 《ささくれができた時の対処法》

○ 根本の方から爪切りやハサミで切る



✕ 爪を噛んだり、引っ張ってむこうとする

→無理にむくと傷ができ、傷口から菌が入り膿んでしまう原因となります。結構痛いです…。

ささくれのケアには日頃の保湿が大事になってきます。  
ハンドクリームが最適な保湿方法です。  
ささくれがよくできる人はこまめに塗っててください。  
寒くなる季節では外では手袋をするのも乾燥から指先を守る良い方法です。ぜひ試してみてくださいね☆

