



堤丘校区の皆様へ  
堤丘小学校 教頭 藤原 由佳

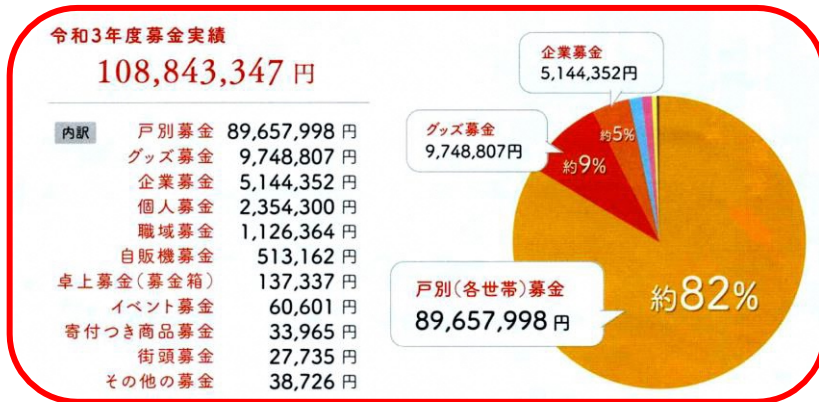
南区の東若久小学校より赴任しました、教頭の藤原由佳と申します。堤丘小学校の子ども達は、「思いやり日本一」の学校を目指し、友達を大切にしながら学校生活を送っています。子ども達がまわりの人に温かい心で接することができるのは、日頃から、地域や保護者の皆様に大切にされているからだと思います。こんな素晴らしい思いやりの輪が、学校、そして地域全体に広がるよう、精一杯力を尽くしてまいります。どうぞよろしくお願いたします。



堤丘校区の皆様へ  
長尾中学校 教頭 八塚 健志

早良区の原中学校から異動してきました、教頭の八塚健志（やつづかたけし）と申します。部活動生を中心に、多くの生徒がさわやかなあいさつをする学校だと感じました。これまで関わってこられた地域や保護者、小学校のおかげと感謝申し上げます。この生徒たちをさらに伸ばし、「あいさつ日本一」で元気のある長尾中といわれるよう教職員一丸となり取り組んでいきます。今後ともご支援を賜りますようお願いいたします。

### 赤い羽根募金ありがとう



### さわやかウォーキングの会

日時 5月2日(月) 10:00  
場所 三尾池公園(雨天の時は中止)

未だに朝夕は肌寒い日がありますね。体調に気をつけてください。

5月の薫風の中、みんなで楽しく歩きましょう!

堤丘校区環境衛生連合会



### 人権標語優秀作品紹介

令和4年度 人権標語入選 中学生の部

たった一人の笑顔でも  
今を変える 未来を変える

堤丘校区人権尊重推進協議会



### 今月のすこやか広場



5月の開催日 9日・16日・23日  
時間 10:30~12:30  
場所 堤丘公民館

さわやかな季節になりました。お散歩の途中にお立ち寄りください。初めての方、大歓迎です♪

※新型コロナウイルスの感染予防のため、開催を中止する場合があります。ご了承ください



【6月の予定】  
6月は6日・13日・20日  
開催予定です



社会福祉協議会  
子育てサロン

# ~爪のケアをしましょう~

手や足の爪は健康のバロメーターといわれますが、皆さんはご自身の爪をチェックしたことはありますか？今回は、爪についてみていきます！



## 1.爪について

爪の成分は、ケラチンというたんぱく質で、皮膚や毛髪と同じものからできています。手の爪だと1日に約0.1mmのび、生え変わるのに約5か月程度かかるといわれています。

爪自体の色は、透明ですが、爪の下の毛細血管が透けて見えるため、薄いピンク色に見えています。爪の色や形、表面の凸凹がないか、爪が割れていないかなどチェックしましょう。

## 2.日頃の爪のケア

### ○栄養バランスの良い食事を心がけましょう

爪はタンパク質からできていますが、ほかにもアミノ酸、カルシウム、亜鉛なども大切です。特に、タンパク質やビタミンA、ビタミンB2が不足すると、爪につやがなくなったり伸びにくくなる場合があります。



### ○保湿を忘れずに！

特に、食器洗いの洗剤やアルコール消毒は、手に必要な油分まで取り除いてしまいます。皮膚の部分だけでなく、爪まで念入りに保湿を！また、保湿の時に、指先を軽くマッサージすると、指先の血行がよくなり、保湿効果が高まります。



### ○紫外線から手を守る！

紫外線が指先にあたると、爪のバリア機能が低下し、水分が失われ、指先の乾燥につながります。外出時は、手袋を使って紫外線から指先を守ると良いです。

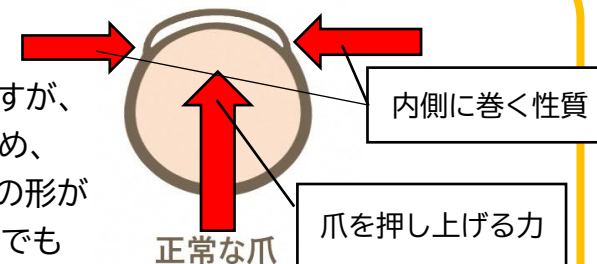


足の爪は、「体重を支える」「立つ、歩くなどの基本的な動作において力のバランスをとる」などの重要な役割を担っています。足の爪のトラブルである「巻き爪」は、痛みが出たり、炎症を起こしたりします。

## 3.足の巻き爪



足の爪はもともと内側にまく性質がありますが、歩くと地面から爪を押し上げる力が加わるため、その力と爪を巻こうとする力のバランスで爪の形が保たれます。そのため、歩くことが減ると誰にでも巻き爪が起こる可能性があります。



重心は、  
かかと→足の外→  
小指の付け根→  
親指の付け根へ移動

## 4.巻き爪の予防のポイント

### 『足の指を意識した歩き方を！』

背筋を伸ばし、かかとから着地、最後に親指で地面を蹴りだすことを意識しましょう。足の指が地面につかない「浮き指」も巻き爪の原因になります。



### 『靴を選ぶときは、実際に履いて、足にフィットしているか確認！』

靴ひもで足の甲と足首をしっかり固定できるものが良いです。歩いているとき、足は靴の中で前後に1cmほど動くため、つま先から靴の先まで1~1.5cm程度の余裕がある靴を選びましょう。



### 『爪の角を少し残して直角に切るスクエアカットで切る！』

角が気になる場合は、爪やすりなどで角をほんの少し削るとよいです。爪を短く切りすぎると、足の指に力が加わった時に、下から爪を押し上げる力を受け止めることが出来ず、巻き爪が起こりやすくなります。

