

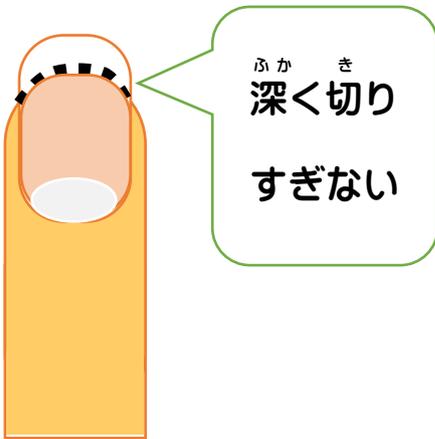
レッツ チャレンジ！！⑮

りんじきゅうこうちゅう みな げんき す
臨時休 校 中ですが、皆さんは元気に過ごしていますか？

こんかい み つめ き かた しょうかい
今回は「身だしなみ」の「爪の切り方」について紹介します。

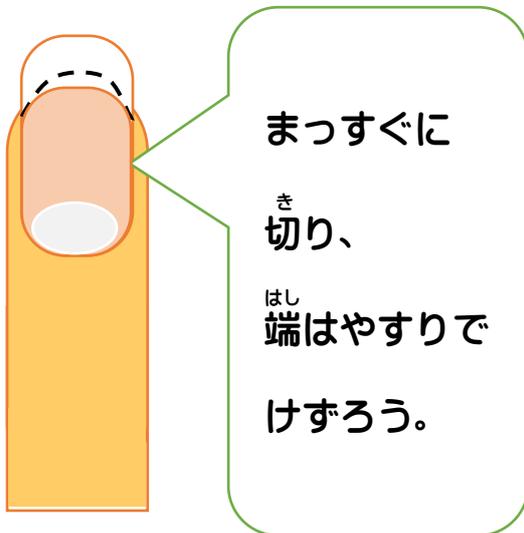
1 つめ き き 爪を切るときに気をつけること

(1) 深爪 (ふかづめ)



にく せつ ぶぶん む だ
肉が接する部分がむき出しになるほど、
つめ みじか き ぶかづめ
爪を短く切ってしまうのを「深爪」といいます。
みじか き ま づめ
短く切りすぎてしまうと、「巻き爪」や
かんせんしょう げんいん
感染症などの原因になることもあるので
き
気をつけましょう。

(2) バイヤス^ぎ切り



つめ まる りょうはし ぶかい
爪に丸みをつけるために、両端を深い
ぶぶん きって きりかた
部分まで切ってしまう切り方 (バイヤス^ぎ
切り) のことです。
みじか りょうはし うちがわ
短くしすぎてしまうと、両端が内側に
ま ま づめ げんいん
曲がりやすくなり「巻き爪」の原因になっ
てしまうことがあります。

2 つめ き かた 爪の切り方

(1) つめ はし き 爪の端から切る



はし 端 (★) から 少しずつ、
き 切っていくきましょう。

(2) まっすぐに切る



つめ かど き お 爪の角は、切り落とさないで、
まっすぐに切りましょう。

(3) つめ かど 爪の角をけずる



はし 端は、やすりで角を
けずろう。

( の部分だよ)