



せいきょう 玉野診療所 だより

発行
せいきょう玉野診療所運営委員会
〒706-0026
玉野市羽根崎町 5-10 ☎0863-81-1696

正しい爪の切り方



宮崎看護師

皆さんこんにちは。新緑が目には鮮やかなすがすがしい季節となりました。過ごしやすい時季とはいえ体調にはお気をつけください。

今回は爪についてお話しします。皆さんは正しい爪切りをされていますか？そもそも私たちにはなぜ爪があるのでしょうか？爪には大切な役割があります。

1. 指先の皮膚の保護



指先を怪我から守り、バイキンが侵入するのを防いでくれます

2. 指先に力を入れられるようにする為



物をつかむ際に支えとなる働きをしています

☆爪を切るタイミング

- 手の爪は1日に約0.1mm、1ヶ月だと約3mmです。
このことから手の爪を切るタイミングは1週間に1度が適切です。
- 足の爪は1日に0.05mm、1ヶ月だと約1.5mmです。
このことから足の爪を切るタイミングは2週間に1回程度です。



診療予定表

午前 8時30分～12時30分
午後 15時00分～19時00分

	月	火	水	木				金	土			
午前	谷口	谷口	谷口	4日 休診	11日 谷口	18日 光野	25日 谷口	谷口	6日 杉村	13日 杉村	20日 代診	27日 代診
午後	谷口	谷口 午後3時～5時まで	谷口					谷口	 玉野診療所 QRコード			

【マスク着用のおねがい】

感染予防の観点から当診療所を受診される際には、マスク着用をお願いします

患者会つづじ会からのお知らせ 6月24日(土)14時～15時

玉野診療所駐車場にて、ふれあいバザーをします。
来場の際は、駐車場が少ないので、徒歩・自転車・乗り合わせでお越しください。
※雨天の場合はダテ薬局さんで行います。

せいきょう玉野診療所
担当：富・小林



休診日 **5/3(水祝)、5/4(木祝)、5/5(金祝)、5/7(日)
5/14(日)、5/21(日)、5/28(日)**