



9がつのほけんだより

令和7年度 9月 江上保育園 ほけんだより

爪のケアについて

爪が伸びているとお友達と遊んでいる時に爪が当たって怪我をさせてしまうことがあります。また、伸びた爪の間に汚れや、ばい菌が入ったり、引っかけて爪が折れたり剥がれたりすることがあります。そうならない為にも、爪は短くしておきましょう。

爪が伸びていると...

友だちにケガをさせる



爪が伸びていると、友達に当たった時に傷をつけてしまいます。

爪が折れる・剥がれる



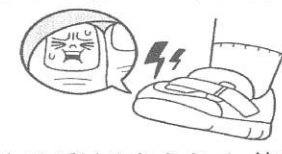
子どもの爪はやわらかく、伸びすぎると折れたり剥がれたりしやすくなります。

かみ癖による爪の変形



かむことで爪がギザギザになり、炎症したり、爪が変形したりします。

合わない靴による足の爪の変形



子どもの爪はやわらかく、伸びすぎると折れたり剥がれたりしやすくなります。

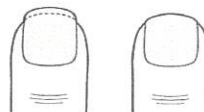


爪の切り方のポイント

切り過ぎないことが大切です

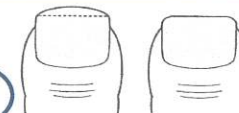
- 長さは指の先端と同じ
- 足の先端は四角の形にして、両側の角を少し丸くする。

手



指のカーブに沿って、端から少しずつ切ります。白い部分は少し残します。

足



爪の白い部分を少し残して、まっすぐに切り、角は少し丸くします。



避けてほしい足の爪の切り方

×深爪 ×角の切り落とし



深爪や三角切りをすると、皮膚に爪が食い込んで炎症をおこしたり、巻爪になったり、強い痛みが出てしまいます。

爪切りについて

爪切りには、ネイルクリッパー（一般的な物）と、ニッパータイプがあります。クリッパーは切るときの圧力が大きく、爪への負担を考えるとニッパーが良いとされています。変形した爪にはクリッパーは避けましょう。小さな子どもさんの爪を切るのは大変です。薄い爪にも負担が少なく、切り過ぎることのない赤ちゃん用の爪切りやハサミ、やすりを使うことも良いですね。

爪が反り返っている子どもさんをよくみかけます。

小さな子どもは、爪が薄く、足に力が入っていることが多く反り返ることがよくあるといわれています。成長に伴って目立たなくなりますが、どこかに引っかけて爪が割れたりするトラブルが見られます。

爪の切り方や足に合った靴を履くことで改善されることがあります。

ご家庭での爪のケアをお願いします。

