

ほけんだよ



2月



ミライズそら
れいわ7ねん



けがをしないように、つめがのびていたりひっかかるところがあれば

おとなのひとにきれいにしてもらいましょう！！



冬になって、爪が割れて保健室に来ることも増えています。爪が伸びていると割れやすく、ばい菌もたまりやすくなります。自分を傷つけたり、お友だちに怪我をさせてしまうこともあるかもしれません。爪のケアに注意してみてください。



子どもの爪がよく割れるのはどうして？

- おとなより爪の構造が薄くて柔らかく、少しの衝撃でも割れやすい。
- 活発に動き回るので衝撃で割れやすい。

改善すべき原因

- **爪が伸びている**
伸び過ぎた爪を放置していると、先端が弱りそこから割れたり二枚爪になってしまいます。
- **爪を噛んでいる**
爪を噛む癖があると、爪が弱くなりますし、自分で爪を割ってしまう可能性があります。指しゃぶりも同様です。
- **サイズが合っていない靴を履いている**
足の爪が割れる場合には、靴や靴下のサイズを確認してあげてください。
小さいサイズの靴や靴下を履いていると、動く度に爪先に負荷が掛かり、爪が割れる原因になります。



予防法



- **爪をこまめに切る**
爪が長ければ長い程、何処かに引っ掛けたりぶついたりして割れる可能性が高くなります。ばい菌もたまりやすくなります。
一回で切ろうとせず小刻みに切った方が亀裂が入りにくいです。また爪切りや爪ばさみで爪を切るより細めにネイルファイル（爪やすり）を使用した方が、割れや欠け防止になります。仕上げに使えば割れ予防にもなります。
- ★爪切りが苦手な保護者の方にもお勧めです！
- **栄養バランスを考えた食事をする**
爪は、たんぱく質・ビタミン・鉄・亜鉛などの様々な栄養素から構成されています。割れにくい爪や丈夫な身体を作る為には必要不可欠な栄養素なので、バランス良く摂取するように心がけましょう。
- **ハンドクリームを塗る**
爪は、皮膚の一部です。皮膚と同じ様に乾燥に弱いです。ハンドクリームを塗る時は、爪まで塗るようにしましょう。

