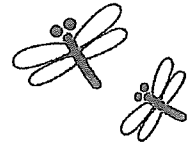


# 保健だより



令和元年 9月10日  
乃木保育所

爽涼の秋を迎え、虫の声が涼しげに聞こえる頃となりましたが、保護者の皆様いかがお過ごしでしょうか。暑い日々を過ごしてきた子ども達も、これから夏の疲れが出やすくなります。生活リズムが乱れてくると体調も崩れていくので、睡眠と栄養、休息をバランスよくとって元気に過ごしましょう。

今月のテーマは「爪のケアはできていますか？」です。

爪は、皮膚の一部で物をつかんだり、指先を保護する働きがあります。また足の爪はバランス良く歩行する時にも大切な働きをしています。

大人に比べて子どもの爪は伸びるのが早いと言われていますので、定期的に切りそろえておくことが大切です。爪が長いことから起こるトラブルを未然に防ぐ為にも、こまめに確認をしていきましょう。

下記に、爪のケアについて紹介していますので、参考にしてください。

## 爪のケアはできていますか？

### つめが伸びすぎて起こるこんなトラブル



かきこわして  
とびひになる



友だちにけがを  
させてしまう



ばい菌やほこり  
がつめに入る

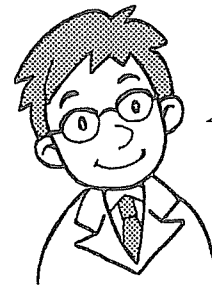
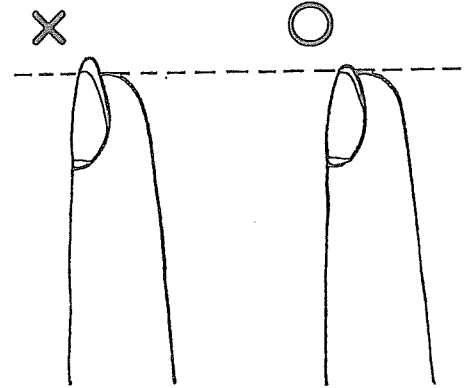


つめが割れる

つめを伸ばしていると、友だちにつめが当たって、けがをさせてしまったり、自分の虫さされなどをかきこわして「とびひ」になってしまったりすることがあります。そのほか、つめが割れる、つめにばい菌やほこりなどが入って不衛生になることもあります。

## 爪のケア

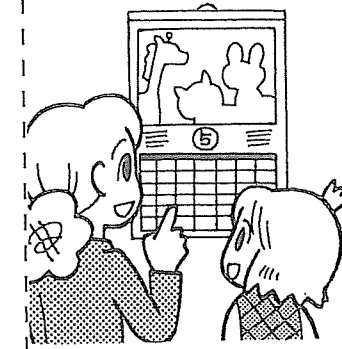
### 爪が伸びているかチェック



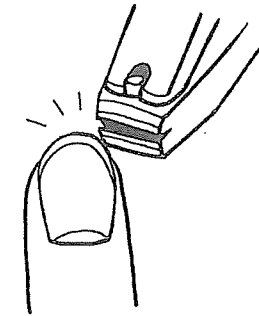
横から見た時に、指先よりも爪がでていたら、伸びてきているので切りましょう。

※つめの形には個人差がありますので、あくまでも参考にしてください。

### 爪を切る時には？



1~2週間に1度、入浴後の爪がやわらかくなった時に切りましょう。カレンダーに爪切りをした日をつけておくと、目安になります。



まず、爪の白い部分を0.5~1mm程度残して切ります。さらに指の輪郭に合わせて角の部分を切ります。

### ◆◆◆歯科検診を終えて◆◆◆

先日、古賀歯科医院の先生による歯科検診がありました。検診結果は、個々にお知らせしていますが、「虫歯のある子どもが少なく、多くの子が良い歯でした。」と良い評価をもらいました。

健康な歯を保つには、食後の洗口やブラッシングと共によく噛んで食べることが大切です。大人になってもおいしく食事が摂れるように、引き続きお口のケアをしていきましょう。

