

# ほけんニュース

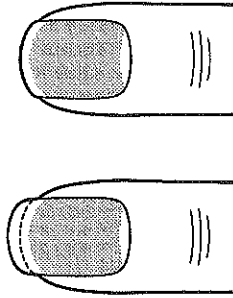
## 定期的に爪を切りましょう



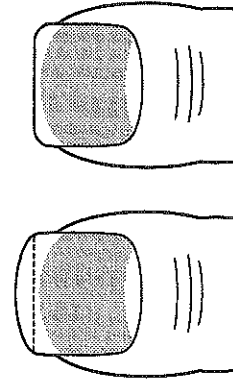
子どもの爪が伸びていると、さまざまトラブルを引き起こしやすくなります。爪が伸び過ぎているか、定期的に確認して、こまめに切るようにしてください。

### 「切り過ぎない」のがポイント

**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。

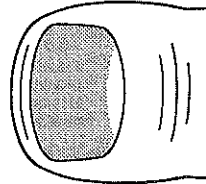


**足** 爪の白い部分を少し残して、まっすぐに切り、角は少し丸くします。

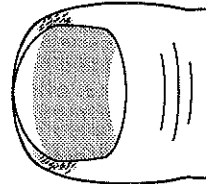


### 避けてほしい足の爪の切り方

×深爪



×角の切り落とし



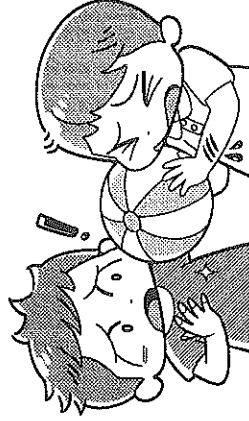
深爪や三角切りをする  
と、皮膚に爪が食い込んで  
炎症を起こしたり、巻  
爪になったりして、強い  
痛みが出てしまいます。

※爪切りには、ナイルクリッパー(一般的なもの)と、ニッパータイプがあります。クリッパーは切る時の圧力が大きく、爪への負担を考えるとニッパーがよいとされています。子どもの場合、深爪に変わった時、皮膚の先端を傷つけたりすることがあります。うまく切れない時は、深い爪にも負担が少なく、赤ちゃん用の爪切りやはさみ、やすりを試してみてください。

## 子どもに多い爪のトラブル

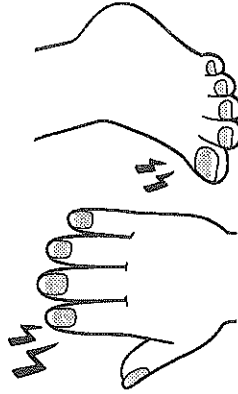
### 友だちにけがをさせる

爪が伸びていると、友だちに当たった時に、傷をつけてしまうことがあります。



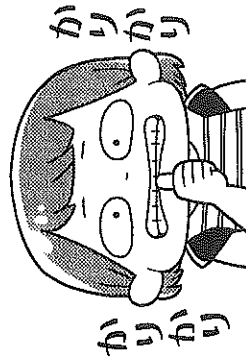
### 爪が折れる・剥がれる

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。



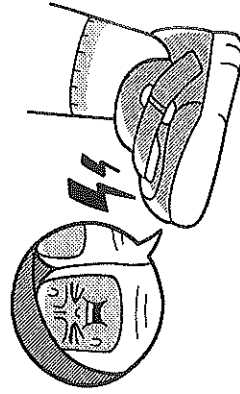
### かみ癖による爪の変形

かむことで爪がぎざぎざになり、炎症が起きたり、爪が変形したりします。



### 合わない靴による足の爪の変形

きつい靴や大き過ぎる靴をはくと、圧迫や衝撃で爪が変形しやすくなります。



## どうして爪を切るの？

伸びた爪と指の間に、汚れやばい菌が入ってしまうからです。また、伸びた爪が折れてしまったり、友だちに当たってけがをさせたりすることもあります。爪はきちんと切っておきましょう。

