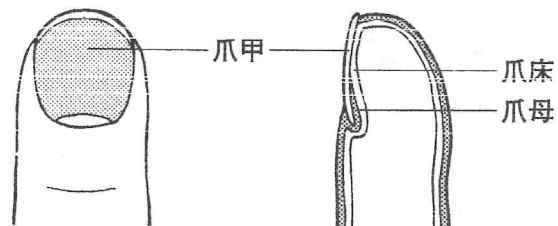


# ほけんニュース

## けが予防のためにも 爪をきちんと切りましょう

子どもの爪は薄くやわらかいため、引っかけて割れてしまうことがあります。爪のトラブルを防ぐために、定期的きちんと切るようにしましょう。

### 爪の構造



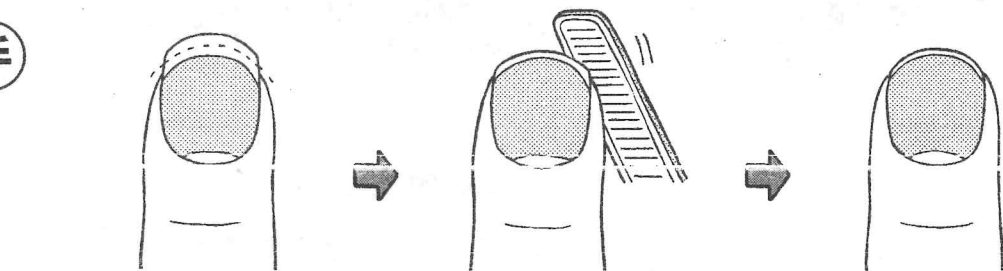
爪は、<sup>きょうこ</sup>爪甲、爪床、爪母の部分から構成され、かたい部分を爪甲といいます。手の爪は1日に0.1~0.15mm伸びます。

健康な爪は、爪床の血管が透けて見えて、薄いピンク色をしています。

### 爪の切り方

爪を切る時は、爪が水分を含んでやわらかくなっている入浴後などが適しています。

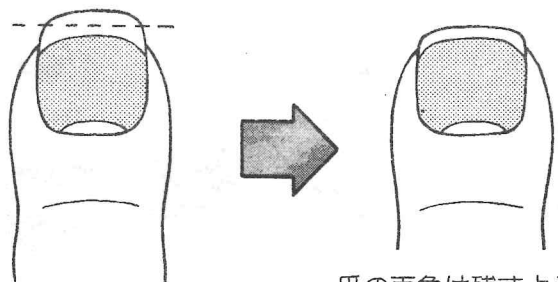
手



白い部分を少し残して切ります。

爪やすりで切り口を滑らかにします。

足



白い部分を残して、まっすぐに切ります。

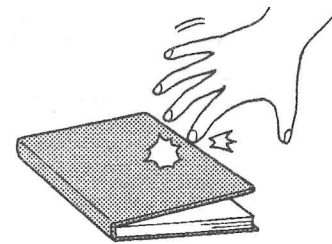
爪の両角は残すようにし、爪やすりを使って、切り口を滑らかにします。

1週間に少なくとも1回は切ります。足の爪は、深爪にならないように、注意しましょう。

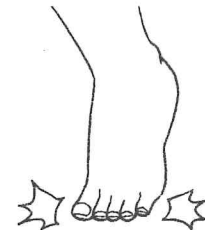
### どうして爪を切るの？



爪が伸びていると、友だちに爪が触れた時に、傷つけてしまうことがあります。



物に爪を引っかけて、爪が割れてしまうことがあります。



足の爪が伸びていると、爪が剥がれてしまうことがあります。

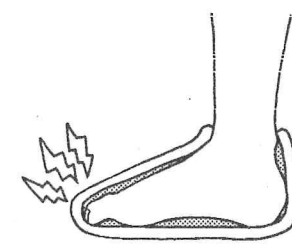
### 子どもに多い爪のトラブル



爪をかんだり、いじり過ぎたりする癖があると、爪の表面に横向きの溝が線状にでき、中央がくぼんで変形することがあります。



マニキュアなどの爪のおしゃれで、二枚爪になることがあります。子どもの爪は薄くやわらかいため、爪のおしゃれはやめましょう。



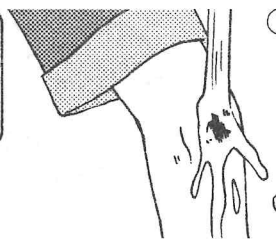
足の爪の変形はきつい靴や大き過ぎる靴を履くことによって起こるので、靴は足に合ったサイズを選ぶようにしましょう。

### 9月9日は救急の日

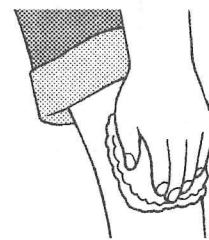
子どもにとって多いけがは、すり傷や切り傷です。けがをした時のために、応急手当を覚えておきましょう。

### いざという時のために知っておきたい応急手当

すり傷  
切り傷



①傷口やその周辺を水道水で、(石けんが使用できる場合は石けんを使って)よく洗い流します。



②傷口を、清潔なガーゼやハンカチで押さえて止血して、保護します。

※土や砂利が多くついた傷、鋭利なものでの切り傷や刺し傷、傷口が深く大きな傷、化膿している傷、顔にできた傷、動物による傷の時は、必ず、急いで病院へ行きましょう。