



# ほけんだより 5月号



2022年5月2日  
昭和ナースリー  
看護師

## 知っておこう！ 乳幼児の爪のケア

- 爪が伸びていると、思わぬケガを引き起こす原因になることも
- 爪が何かに引っかかって、割れたり、はがれたりする
  - 遊んでいるときに、お友だちをひっかいてケガをさせてしまう
  - 顔や体がかゆいときに、爪でかいた部分を傷つけてしまう

### 乳幼児の爪の特徴

乳児の爪の厚さは、大人の爪の厚さの1/2~2/3ほどしかないといわれており、柔らかく割けやすいのが特徴。  
また、爪の伸びる早さは大人の倍ほどといわれているため、1週間に1回程度を目安に爪切りをするとよいでしょう。  
爪の白い部分が指先よりも伸びていたらカットしましょう。

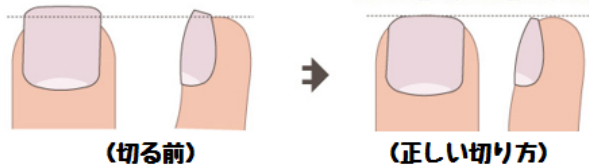
### 爪切りの際のポイント

- ① 深爪に注意しましょう！ : 手足の指を上手く動かすことができなくなったり、爪の形が悪くなってしまうことに加えて、巻爪や炎症などを生じてしまう危険性もあります。
- ② 爪を丸く仕上げない！ : 巻き爪の原因になってしまう可能性があります。爪の端は角を少し落とす程度に切ったり、爪やすりで処理するなどしましょう。
- ③ 入浴直後は避ける！ : 爪を切り過ぎてしまう危険性が高くなるため、入浴前か入浴直後を避けたタイミングで行うとよいでしょう。

1. 爪の長さは、指より同じ~1mmほど短い長さに切る。
2. 角を取ります。(隣の指にあたらぬように)

横にまっすぐ切って下さい。

- ・角は引っかからないよう滑らかに
- ・爪の先端と指の先端が同じ高さ



### 昭和ナースリー 4月の感染症報告

#### ● 報告なし

4月13日(水)に全園児内科健診がありました。  
園医はアイ・ユーこどもクリニックの坂本真理子先生です。

絵本【きんのオリゼー】シリーズは、菌のキャラクターたちが「衛生」と「食育」をテーマに、わかりやすく“お話”してくれるシリーズです。各ページに【お家の方へ】の欄があり、大人向けの詳しい説明も載っていて、個人的におすすめです！  
4歳の息子もお気に入りの本です！！



4月18日(月)に

## くま組で手洗い指導を実施しました😊

絵本「きんのオリゼー てをあらおう」を真剣に聞き、その後みんなで手洗い歌を歌いながら実際に手を洗いました。看護師の手の動きを真似しながら、一生懸命手洗いをするくま組さんでした♪ 翌日、看護師がくま組のお部屋に遊びに行くと、「おててきれいになったよ！」と手洗いした直後の両手を見せに来てくれるお友達もいました！



### 【手洗い歌】 ♪きらきら星の替え歌で♪

- |             |               |
|-------------|---------------|
| おねがいあい      | (手のひらを洗う動作)   |
| かめさんあい      | (手の甲を洗う動作)    |
| おやまのうえて     | (指の間を洗う動作)    |
| おおかみ ぎゃおぎゃお | (爪を洗う動作)      |
| おやゆび ぐりぐり   | (親指をくるくる洗う動作) |
| てくびも わすれずに  | (手首を洗う動作)     |

新型コロナウイルスの影響で、各家庭でも手洗い・うがいを実施していると思います。まだまだ子どもたちは手洗いの必要性を理解することは難しいので、楽しく手洗いできる工夫したり、手洗いやうがいをしたら「気持ちいいね」ということを伝えていけたらいいですね。