

お子さまのスキンケア

お子さまの肌は大人と比べて皮脂を分泌する機能が弱いです。皮脂は肌を覆うバリア（皮脂膜）となり、角質の水分を保持し、異物（アレルゲンや細菌など）が体内に入るのを防ぎます。日々のスキンケアを行うことでバリアの整った肌を目指すことができます。スキンケアは①洗うこと②保湿することの2つが特に大切です。よい洗い方で汚れをしっかりと落としてから保湿して、バリアの整った肌を目指しましょう。

＜洗いの3つのポイント＞

- ① ふわふわの泡で洗う
- ② ゴシゴシ擦らず優しく手のひらで洗う
- ③ 肘やひざ、首のしわをしっかりと伸ばして洗う



＜保湿のポイント＞

- ① 保湿クリームやローションをたっぷりとし、皮膚を擦らず優しく塗り広げる
- ② 塗り終えた後、皮膚がテカテカするくらいか、ティッシュペーパーが皮膚に付く程度が目安



編集後記

健やかな子2号を担当しました敬愛シンフォニー保育園の看護師です。娘が保育園の頃から、寝る前に絵本を読むことが私達にとって大好きな時間です。今は小学生で、自分で読むことも増えてきましたが、時々、小説を1ページずつ交互に読んだり、語り手と登場人物役になりきり掛け合いを楽しんでいます。今しかできない親子での読書の時間をこれからも大切にしていきたいです。

～おしえて ♥ ナース～
「紫外線は晴れている日だけ？」

雨の日は紫外線がないのでは？と思うかもしれませんが、**雨の日でも、紫外線量がゼロになることはありません。**快晴時の紫外線量が100%だとすると、雨の日は30%ほど、曇りの日は60%ほどの紫外線が降り注いでいるとされています。曇りの日に、雲の間から太陽が出ると、光が雲の粒子にぶつかって周囲に飛び散る散乱光というものが発生します。この散乱した光が加わり、快晴時より紫外線が約1.2～2倍になることもあります。また雨上がりは、水たまりに降り注いだ紫外線の照り返しで、紫外線を浴びてしまいます。**紫外線量は5～8月がピークです。**日焼け止めや晴雨兼用の傘、帽子、風通しの良い長袖の衣類やアームカバーなどを使用し早めに紫外線対策ができること安心ですね。



敬愛学園

URL : <http://www.keiaigakuen.com>

敬愛こども園	TEL042-663-4040
敬愛高倉保育園	TEL042-645-6057
敬愛フレンド保育園	TEL042-678-2921
敬愛たかお保育園	TEL042-667-1077
敬愛きたの保育園	TEL042-646-1631
多摩境敬愛保育園	TEL042-775-1470
敬愛桃の実保育園	TEL042-770-1113
みなみ野敬愛保育園	TEL042-637-5265
敬愛ハーモニー保育園	TEL042-646-5060
敬愛クレヨン保育園	TEL042-669-0161
敬愛シンフォニー保育園	TEL042-669-5501

敬愛学園は身近な子育てのパートナーです。
いつでも子育ての相談に応じております。
健やかな子は、敬愛学園 HP でもご覧になれます。

Keirai

けいあいがくえん

健やかな子

保健編2号
令和8年度
5・6月号



お子さまの爪について

爪切りのポイント
お子さまに起こりやすい
爪のトラブル

お子さまのスキンケア

おしえて♥ナース

「紫外線は晴れている日だけ？」



KEIAI GAKUEN
Social Well-being Corporation

お子さまの爪について

爪切りの必要性

1. 顔や腕への引っ掻きによる怪我の防止
2. 爪の間の汚れによる雑菌の繁殖防止
3. 爪の剥がれや割れによる怪我の防止



乳幼児期は、指しゃぶりや爪を噛むお子さまも多く、雑菌を直接取り込みやすくなってしまうので、安全や衛生面のためにも、こまめに爪を切りましょう。

爪切りの頻度

爪が指先より長くなってきたら、なるべく早めに切りましょう。個人差もありますが、**手は1週間に1回、足は2週間に1回程度を目安にするとよいでしょう。**

爪切りのポイント

1. 安定した姿勢で切る

怪我を防いで安全に爪を切るために、**お子さまを大人の方の膝の上にのせ指や足を固定して、安定した姿勢で少しずつ切ることが大切です。**

2. 入浴前がおすすめ

入浴後は爪が柔らかくなり、思ったより切りすぎてしまうので、なるべく**入浴前の乾燥している時**に切るのが安心です。

3. 爪の白い部分は約1～2mm残す

巻き爪や感染の原因になるので**切りすぎに注意**しましょう。

4. 伸びた部分を水平に切り角の部分を少し丸める程度に整える(スクエアオフ)

爪の端から一直線に切り、指の先端と同じ位にする。両方の角が引っかからないよう、**爪ヤスリで少し丸みをつけて整えましょう。**



お子さまに起こりやすい爪のトラブル

① 爪周囲炎(そうしゅういえん)

爪の周囲に菌が入り、赤く腫れたり痛みがある状態。主な原因は、ささくれ、深爪、爪を噛む癖や指しゃぶりで。



② 二枚爪

爪の先端が層状に薄く剥がれる状態。主な原因は、乾燥や爪先への外部からの強い衝撃です。



③ 巻き爪

爪の端が内側に巻いてロール状になる状態。進行すると強い痛みや炎症(陥入爪)を引き起こします。主な原因は、深爪や靴による圧迫です。



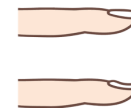
④ 陥入爪(かんにゅうそう)

爪の端が周りの皮膚に深く食い込み痛みや炎症がある状態。主な原因は、深爪や靴による圧迫です。



⑤ スプーンネイル(反り爪)

爪の中央が凹み先端が上向きに反る状態。主な原因は、鉄分不足、栄養不足などです。手足の指に力を入れることで爪に負荷がかかり爪が反りやすくなります。



※爪のトラブル防止のため、爪の切り方や靴のサイズに気を付けることや、爪の保湿ケアを行うことが効果的です。症状が気になる場合は受診して相談すると安心ですね。