

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。

＜洗い方の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使用し、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ぐらいか、ティッシュペーパーが皮膚に付く程度が目安



編集後記

こんにちは！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看護師です。娘が保育園に通っている間は、毎日、日記を書いていましたが、小学校に入学してからは書いておらず、あっという間に1年が経ってしまいました。最近、日記を読み返したところ懐かしく、また日記を書いていきたいと思い始めています。



～おしえて♡ナース～ ～乗り物酔いに効くツボはどこ？～

乗り物酔いに効くツボがいくつかありますが、その中のひとつが『内関』というツボです。平衡感覚を正常にし、胃の不快感や吐き気を和らげます。

～『内関』の見つけ方と押し方～

- ① 手のひらを上に向けた状態で、手と手首の境目のあるしわの真ん中から、指3本分（人差し指・中指・薬指）ひじ側へ進んだところにあります。（お子さまは、お子さま自身の指ではかります）
- ② このツボを指にしびれを感じるぐらいの強さで、5～10秒程度押し続けます。それを繰り返して5分程度続けましょう。

※私自身、乗り物酔いが和らいだ経験があります。是非参考にしてみてくださいね。



敬愛学園

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

敬愛保育園	Tel.042-663-4017
敬愛高倉保育園	Tel.042-645-6057
敬愛フレンド保育園	Tel.042-678-2921
敬愛たかお保育園	Tel.042-667-1077
敬愛きたの保育園	Tel.042-646-1631
多摩境敬愛保育園	Tel.042-775-1470
敬愛桃の実保育園	Tel.042-770-1113
みなみ野敬愛保育園	Tel.042-637-5265
敬愛ハーモニー保育園	Tel.042-646-5060
敬愛クレヨン保育園	Tel.042-669-0161
敬愛シンフォニー保育園	Tel.042-669-5501

保育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。
お気軽にお尋ねください。
健やかな子は、敬愛学園HPでもご覧になれます。

Keiai

けいあいがくえん

健やかな子

保健編2号
令和4年度
5・6月号



お子さまの爪について

爪切りのポイント
幼児期に起こりやすい
爪のトラブル

お子さまの スキンケア

おしえて♡ナース
乗り物酔いに効く
ツボはどこ？

Social Welfare Corporation
Keiai Gakuen

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. 入浴後には切らない

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入浴後の爪切りは避けましょう。

3. 爪の白い部分は約1～2mm残す

深爪は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。

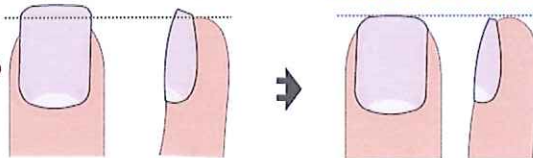
4. 伸びた部分を水平に切り角の部分を少し丸める程度に整える

爪の端から一直線に切り、両方の角の部分を爪ヤスリなどで少し丸める程度に整えます。

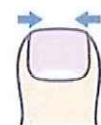


横にまっすぐ切って下さい。

・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



やすりがけの方向 ○



両端から
中央に向かって
やすりを動かす



爪の背から
指の腹に向かって
やすりを動かす

幼児期に起こりやすい爪のトラブル

① スプーンネイル

スプーンですくう面を上に向けたような状態になっている爪。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。1～3歳のお子さまに多く見られます。

② 巻き爪

爪の両端の先端部分が内側に向かって巻き込んだ状態のもの。深爪が主な原因とされています。巻き爪が進行すると、爪の角が周りの皮膚に刺さって炎症を起こす「陥入爪（かんにゅうそう）」になることもあります。

③ 爪周囲炎（そうしゅういえん）

爪の間に雑菌が入ることで、爪の周りが炎症を起こし、赤く腫れたり痛みを生じたりします。

④ 咬爪症（こうそうしょう）

爪の噛みすぎで先端がギザギザになっていたり、表面がボコボコしていたりします。

※このほかにも、「欠けやすい」「薄くはがれている」など様々な症状があるので、症状が悪化している場合は受診して相談すると安心ですね。