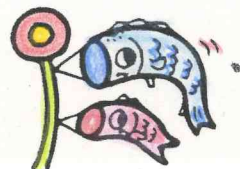




ほけんだより



御殿場市福祉事務所

平成28年5月号



つめのケアはできていますか？

お子さんのつめは定期的に切っていますか？

おとなに比べて子どものつめは**伸びるのが早い**といわれています。つめが長く伸びていると、思わぬ時に友だちにつめが当たって、けがをさせてしまうことがあります。その他、つめが割れる、つめにばい菌やほこりなどが入って不衛生になることがあるので注意しましょう。

《つめが伸びすぎて起こるこんなトラブル》



かきこわして
とびひになる



友だちにけがを
させてしまう



ばい菌やほこりが
つめに入る



つめが割れる

《伸びすぎを防ぐために》

切り忘れを防ぎましょう。

- * お風呂に入った後などに、つめのチェックを習慣づける。
- * 1週間に1回、つめを切る曜日を決めておく。



切る時は、深づめにならないように気をつけましょう。お風呂上がりはつめがやわらかくなって、切りやすくなります。特に足のつめは、**まっすぐに**切りましょう。



マニキュアの使用について

子どものつめはやわらかく、影響を受けやすいので、控えるようにしましょう。

