

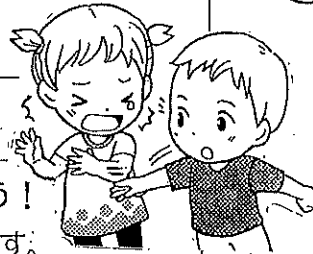


## 爪のケアとトラブル

爪は手足の指先にあつて、指趾先端の保護と手のひらや足の裏側の皮膚を支えています。この支えによってつまんだり、階段を昇降したりすることができます。体調が悪くなったりすると、爪も色が変わったり、変形したりします。

### 手の爪に出やすいトラブル

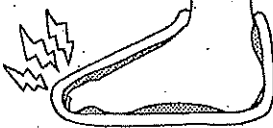
子どもの手の爪は薄くて柔らかく、ちょっと何かに引っ掛けても先端が割れます。遊んでいる間に友達に触れて傷つけてしまう事があります。少なくとも一週間に一回は切るようにしましょう。また、切りっぱなしではなく、爪やすりでととのえて滑らかにしておくといいです。



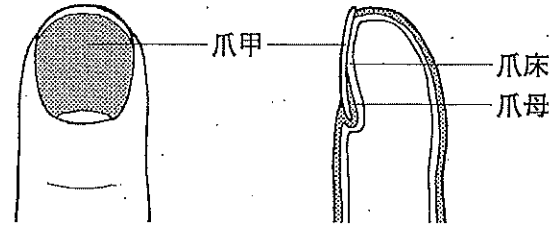
### 子どもの足に合った靴を履きましょう！

足の指にトラブルがあると、足の動きも制限されます。

大人になって足の問題で悩むのは子どもの頃からの日常生活が影響しているのです。子どもの足の指はやわらかい為、きつい靴は爪はもとより足の指の形を変えてしまいます。また、大きな靴は中で足が動き、運動や歩行時に靴の先に足の指がぶつかります。子どもはすぐ成長するからと大きい靴下や靴を購入しがちですが、きちんと足のサイズに合った物を履かせましょう。



## 爪の構造



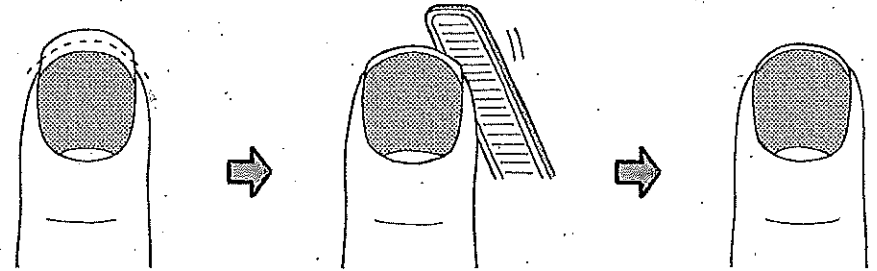
爪は、<sup>もと</sup>爪甲、爪床、爪母の部分から構成され、かたい部分を爪甲といいます。手の爪は1日に0.1~0.15mm伸びます。

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。

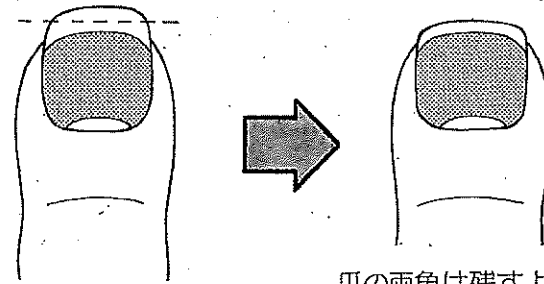
手



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。