

5 月子育て情報誌

バナナだより

令和5年4月28日
社会福祉法人えどがわ
清新おひさま保育園



つめのケアはできていますか？

お子様のつめ定期的に切っていますか？大人に比べて子どものつめは伸びるのが早いと言われています。つめが長くのびていると思わぬ時に友だちにあたってしまったり、怪我に繋がることもあります。又、虫刺されなどをかきこわして「とびひ」になってしまったり、ばい菌や埃が入ったり、つめが割れてしまう場合もありますので注意しましょう。

伸びすぎを防ぐために

- ☆お風呂に入った後などに、つめをチェックすることを習慣づけたり、1週間に1回、曜日を決めていたりすると、切り忘れを防ぐことが出来ます。
- ☆切る時は、深づめにならないよう気を付けましょう。お風呂上がりだと、つめがやわらかくなって切りやすいでしょう。特に足のつめは真っすぐに切るようにしましょう。

注意したいこと

つめを噛む癖があるお子様もいるかと思えます。つめを噛むとつめの先が唾液でとけてギザギザになり、つめの周りに炎症が起きることもあります。つめ噛みは不安や緊張を解消する為の場合もあるので、そのような面に配慮しつつ、やめられるように努力しましょう。

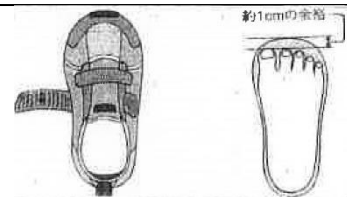


靴を選ぶ時のポイント

幼児期は足が形成される大切な時期です。留め具のない(スリッポン)靴は避けて、必ずマジックベルトのついた靴にします。履き始めは片側ベルトの靴にします。脱ぎ履きになれてきたら、折り返しのベルトの靴にするといいでしょう。

【ベルト】

ベルトは握りやすく引きやすい幅で、1.5 cm程度のもので、ベルトの裏側の面ファスナーは、先端から根元まで広い範囲についていると調節がしやすい。



【靴底】

0～1歳代
足の安定を重視し、ぐらぐらしない靴底が安定したもの。
2歳以降
足や足首が十分動かせる様に、先端から3分の1が楽に曲がり、靴底に適度なクッション性があるもの



【中敷き】

中敷きがあり、取り外しができるものを選ぶ。取り外せるとこまめに洗えて衛生的。時々、中敷きに足を合わせてサイズの確認をする。約1 cmの余裕があるものが適正サイズ。0.5 cm以下になったら靴を取りかえる。

【かかと】

かかと部分に芯が入っている、かたくて丈夫なもの。