



つめのケアはできていますか？

お子様の爪は定期的に切っていますか？

大人に比べて子どもの爪は伸びるのが早いと言われています。爪が長く伸びていると思わぬ時に友だちに当たってしまい、怪我に繋がることもあります。

虫刺されなどをかきこわして「とびひ」になったりばい菌や埃が入ったり、爪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爪をチェックすることを習慣づけ、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、深爪にならないよう気を付けましょう。
お風呂上りだと、爪が柔らかくなって切りやすいでしょう。
特に足の爪は真っすぐに切るようにしましょう。

注意したいこと

爪を噛む癖があるお子様もいるかと思います。

爪を噛むと爪の先が唾液で溶けてギザギザになり、爪の周りに炎症が起きることもあります。

爪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。

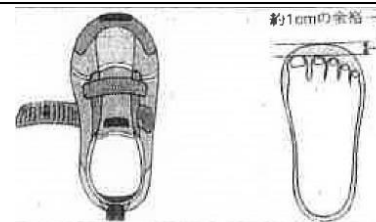


靴を選ぶ時のポイント

幼児期は足が形成される大切な時期です。留め具のない靴(スリッポン)は避け、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。脱ぎ履きに慣れてきたら、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。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、硬くて丈夫なもの。