



# みどりっこだより

みどりっこは、お子様が病気やケガなどで、保護者の方がご家庭で看病ができない時など、お子様の症状や体調などに合わせて回復に早く向かえるように専任看護師・保育士が保育看護を行い、1日を安心・安全で快適に過ごしていただく医療機関併設型の病児保育室です。

## カラダのふしぎ『爪』のおはなし

普段はあまり意識することのない爪ですが、ちゃんと役割をもって生えてきています。子どもの爪は大人より薄いので、欠けたり剥がれたりしやすく、伸びっぱなしの状態では、ケガや衛生面の心配もあります。爪の役割や切り方のポイントを知って、爪を健康に育てていけると良いですね。

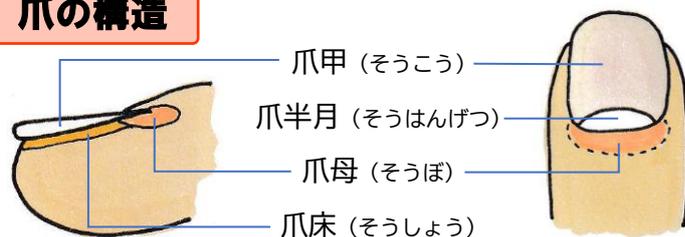
### 爪の役割

指先に力を入れる時の  
支えになる  
指先の保護  
→ 物をつかんだり握ったりできるのは爪があるおかげなのです！

しかし、爪が伸びすぎると…

- ・引っかかって、割れたり剥がれたりする
- ・爪の間に汚れがたまって雑菌が繁殖しやすくなる
- ・顔や体がかゆい時に、爪でかいた部分を傷つけてしまう
- ・遊んでいる時に、お友だちをひっかいてケガをさせてしまう

### 爪の構造



- 爪 甲…一般的に「爪」と呼んでいる板状の固い部分。
- 爪半月…爪甲の根元に見られる半月型の白い部分。細胞が角質化して固く、水分を多く含んでいます。
- 爪 母…新しい爪が作られる母体となる部分。
- 爪 床…爪甲を支える働きをしていて、毛細血管が集中しています。

### 爪のまめ知識

爪の成長は、成人の場合1日に約0.1mm伸びます。爪全体の再生には手指では6か月、足の指では12～18か月かかります。

爪は、皮膚が変化したもの。「ケラチン」という固いタンパク質の層からできています。

爪が伸びる速度には個人差がありますが、一般的には大人よりも子どもの方が早く伸びます。また、手は足よりも伸びるスピードが早いのでこまめなチェックが必要です。

### 爪の切り方のポイント



#### 長さは少し残す

1~2mm



爪の白い部分を1～2mm程度残して切ります。白い部分がなくなるまで切ると、深爪になりますので、気を付けましょう。

深爪をすると指先の皮膚が露出した状態になるため、指先の機能が低下したり、巻き爪になったりしやすくなります。

#### 安定した姿勢で切る

子どもは予想外の動きをすることが多々あります。ケガを防いで安全に爪を切るためには、子どもを保護者の膝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。

#### 形は丸ではなく四角

足の爪を切るときに、手の指のような丸みを帯びたカットではなく、スクエア型になるように意識すると良いです。爪の角を丸く切ると、伸びた爪が皮膚に食い込み、巻き爪を起こす場合があります。

#### ■スクエアカット（四角い形に切る切り方）

- ①白い部分を1～2mm程度残し、爪の角は切らずに端から直線的に切る。
- ②残した角をやすりで少し丸く整える。



#### 【文献】

- 1) 幼児の爪の切り方のポイントは？うまく切るコツと困りごとの対処法：teniteo
- 2) 子どもの爪切りのやり方。いつから自分でできる？：保育の引き出し
- 3) 青葉みつな：毎日がヘルシー&ビューティー 第8回 爪のケア
- 4) 木村有太子：皮膚の生物学 第1回 爪 BellaPelle Vol.4 No.1 2019-2