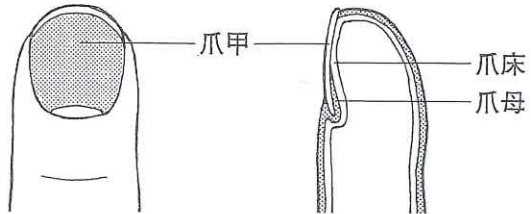


ほけんニュース

けが予防のためにも 爪をきちんと切りましょう

子どもの爪は薄くやわらかいため、引っかけて割れてしまうことがあります。爪のトラブルを防ぐために、定期的いきちんと切るようにしましょう。

爪の構造

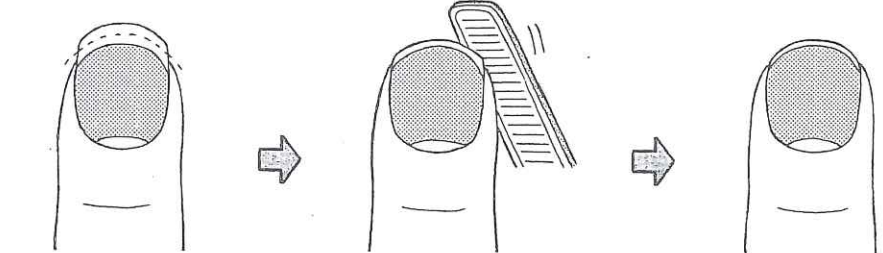


爪は、^{そうこう}爪甲、爪床、爪母の部分から構成され、かたい部分を爪甲といいます。手の爪は1日に0.1~0.15mm伸びます。健康な爪は、爪床の血管が透けて見えて、薄いピンク色をしています。

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。

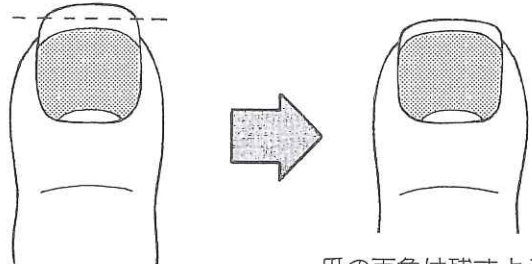
手



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。