



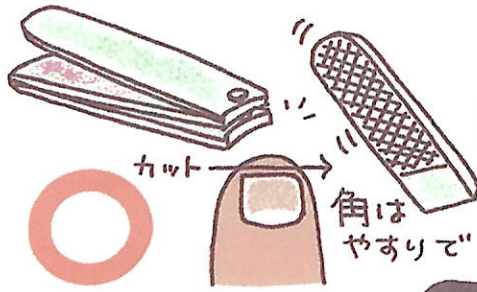
社会福祉法人 放光福祉会 ひかりみつる保育園 R5.4.28 発行

あたたかい日が続き心地よい季節となりました。新年度が始まり1カ月が経とうとしています。子どもたちは新しい環境にも慣れ、元気いっぱい遊んでいます。今月のおたよりでは、爪と靴選びについてお知らせしたいと思います。お子さんの爪はすぐに伸びますね、1週間に1度はチェックして怪我の予防をしましょう。気候が良くなり歩くことも増えます、足のサイズに合った靴を選んでたくさん歩いて遊びましょう。

つめの伸びすぎ・切りすぎはトラブルのもと

長すぎるとひっかきやすい

子どもの皮膚は薄いので、つめが伸びていると肌をかいたときにひっかいて傷になることがあります。また、つめが衣類などに引っかかりやすくなります。1週間に1回、つめをチェックして整えてあげましょう。



特に足の指は巻きづめになりやすいので、切りすぎに注意しましょう。

短すぎると巻きづめになりやすい

つめを短く、丸く切りすぎると、つめの両端が皮膚に食い込む「巻きづめ」になりやすくなります。

つめの白い部分を少し残して、まっすぐに切りましょう。角は切り落すのではなく、やすりで丸く整えます。



0・1・2歳の靴選び

よちよち歩きのころ (プレシューズ)

- 足首の関節まで保護
- かかところが補強されている
- 弾力のある靴底
- やわらかい素材



歩き始めのころ (ファーストシューズ)

- クッション性のあるかかと
- 歩き方が安定してきたら、ローカットでもよい



- つま先が広く、反り上がっている
- 指先に約7～8mmのゆとりがある
- 甲の高さがきちんと調整できる
- 足の動きに合わせてソフトに曲がる

立った姿勢ではいてみてチェック!

- 歩き方が不自然ではない? 痛いところはない?
- かかところがぶかぶかしていない?