

定期的に爪を切りましょう

子どもの爪が伸びていると、さまざまなトラブルを引き起こしやすくなります。

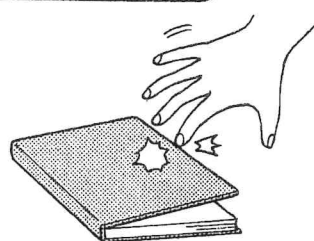
爪が伸び過ぎていないか、定期的に確認して、こまめに切るようにしてください。



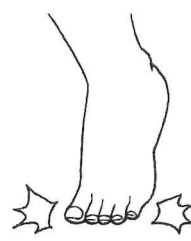
どうして爪を切るの？



爪が伸びていると、友だちに爪が触れた時に、傷つけてしまうことがあります。



物に爪を引っかけて、爪が割れてしまうことがあります。



足の爪が伸びていると、爪が剥がれてしまうことがあります。

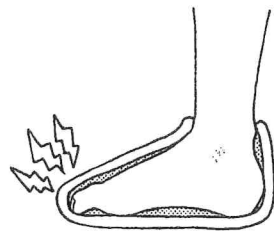
子どもに多い爪のトラブル



爪をかんだり、いじり過ぎたりする癖があると、爪の表面に横方向の溝が線状にでき、中央がくぼんで変形することがあります。



マニキュアなどの爪のおしゃれで、二枚爪になることがあります。子どもの爪は薄くやわらかいため、爪のおしゃれはやめましょう。

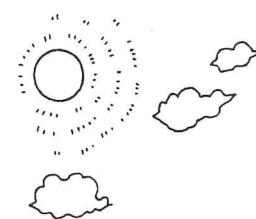


足の爪の変形はきつい靴や大き過ぎる靴を履くことによって起こるので、靴は足に合ったサイズを選ぶようにします。

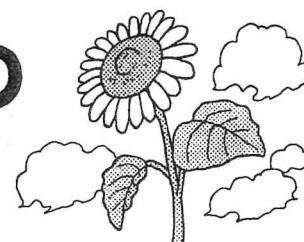
爪切りを習慣にしていこう！！

・こどもの爪は伸びるのが早いです。保護者の皆さんも一緒に意識して切っていきましょう。

必ず週末にチェックしてくださいね♪



外遊びの時の熱中症予防



暑い夏は熱中症への注意が必要です。熱中症は時に命にかかわる病気ですが、予防のポイントを知って、それを実践することで防ぐことができます。

熱中症とは

暑さや湿度の高さなどによって体温を調節する機能が働かなくなり、脱水症状や高体温、めまい、立ちくらみ、吐き気、体がだるい、けいれんなどの症状を起こすことです。子どもは体温調節機能がまだ十分に発達していないため、熱中症のリスクが高く、特に注意が必要です。

熱中症：屋外での注意点



熱中症は、気温や湿度が高い時に汗がかけなくなることで体に熱がこもり、体温調節ができなくなる病気です。重症になると生命の危険にさらされることがあります。特に子どもは、体温調節機能が十分に発達していないため、熱中症のリスクが高くなります。しっかりと予防対策を行いましょう。

■水分補給

こまめな水分補給が基本です。暑い日には、じわじわと汗をかいているので、のどが渇く前に水分補給をします。また、たくさん汗をかいた時は塩分も補給します。

■服装

ゆったりした衣服を選び、襟元をゆるめて風通しをよくします。素材は吸汗・速乾のものを活用しましょう。また帽子をかぶります。帽子は時々涼しいところで外して、汗の蒸発を促します。



地面に近いほど暑い環境になる

気温が高い日の屋外では身長が低い幼児はおとなよりもより暑い環境にいます。それは晴天の時は地面に近いほど気温が高くなるからです。気温は、通常150cmの高さで測ります。東京都心で気温32.3℃の時には、地面から50cmの高さでは35℃を超え、地面から5cmでは36℃以上になるそうです。そのため幼児と外出する時は、涼しい場所で休憩する、日陰を選んで歩くなどの配慮が必要です。

