



クローバーだより

2019年1月 18日
名古屋柳城短期大学附属
三好丘聖マーガレット幼稚園
北野 明子



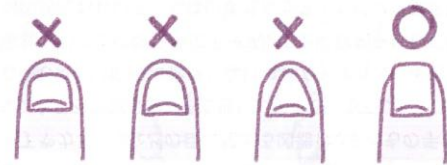
《子どもの体のおはなし》

小さな子どもの体について、1～3歳頃に知っておきたいことやケアの方法について今回は爪についてご紹介したいと思います。

爪のおはなし

Q 「衛生的に短く切って」・・・って、どのくらい???

A 上から見て指先が見えない長さでスクエアカットに!



爪はハードケラチンという細胞でできていて、指先の皮膚(皮下組織)や骨を保護するためにあるものです。伸ばしすぎると怪我などの原因になりますがきりすぎると皮膚を保護できません。上から見た時に、指の皮膚が見えるようでは切りすぎです。皮膚の先までカバーできる長さを残して切ってあげてください。

爪を切りすぎると指先にかかる外圧によって皮膚と骨が盛り上がってきて爪が前に伸びていけなくなります。特に子どもの爪は柔らかいため、体重を支える足の親指ではこの状態がひどくなり、巻き爪や陥入爪の原因になります。そのまま大人になると、分厚く短い爪が指の肉の中に埋まったような状態になり、爪の水虫と間違われることもあります。子どものうちなら、テーピングで矯正することで改善する可能性もあります。剥がれたり、生えてこない等、怪我をしてしまう事で不安になることもあると思います。そんな時は皮膚科や小児科、形成外科などに相談してみてください。

爪と指先の傷

『陥入爪』は、切りすぎた爪の端が皮膚組織に食い込んで炎症を起こすもので、赤く腫れてひどく痛みます。また指先の小さな傷や、さかむけなどにばい菌が入り、赤く化膿する「ひょうそ(瘰癧)」も子どもによく見られます。指先にできるウイルス性のいぼ「じんじょうせいゆうぜい(尋常性疣贅)」が爪の脇にできることもあり、治るのに時間がかかります。

爪が薄かったり凸凹になるのは栄養不足?

薄さや厚さは個人差があり薄くても異常ではありません。ハードケラチンは年齢を重ねるごとに厚くなりしっかりしてきます。爪を強くする栄養素は特になく、骨ではないのでカルシウムも爪の健康に直結はしていません。爪に横線ができる、凸凹する、途中で割れるなど1、2本の異変は爪を噛んだりぶつける、はさむなどの外傷によるものですが、全部の指で起こるようなら小児科を受診してみましょう。また手足口病、インフルエンザなどで高熱を出した後に凸凹の爪が生えることもあります。発熱により爪の根元にも炎症が起こったせいでしばらくすれば元のきれいな爪が生えてきます。

クッキング



カップごと食べちゃおう! ポテサラパリパリカップ

【材料】5～6個分

- 春巻きの皮...1½枚
- じゃがいも...2～3個(約200g)
- バター...適量
- A 玉ねぎのみじん切り...大さじ1
- 塩...少々
- B 塩...小さじ¼
- 酢、サラダ油...各大さじ½
- ハム...2枚
- コーン(缶詰)...大さじ2
- マヨネーズ...大さじ2
- にんじん(飾り用)...適量
- パセリのみじん切り...適量

【作り方】

- 春巻きの皮は1枚を4等分に切り、内側に溶かしバターを薄く塗ったマフィンカップに敷き、180℃に予熱したオーブンで5分、きつね色になるまで焼いて冷ます。
- じゃがいもは皮をむいて4等分に切り、中火で6～7分ゆでる。水分を捨て、再び火にかけて粉ふきいもにしてつぶす。熱いうちに、A(あらかじめ加熱しておき、Bの順で混ぜ合わせる。冷めたら、角切りにしたハム、コーン、マヨネーズを加える。
- 1のカップに2を等分に詰め、ゆでて星形に抜いたにんじん、パセリを飾る。

小さじ1は5cc、大さじ1は15ccです。

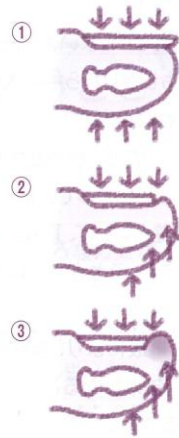
正常な爪

①下からの圧迫に対し、爪が皮膚と骨を保護している

切りすぎ・爪の欠損

②爪を切りすぎると、下からの圧迫で皮膚が上がってきてしまう

③皮膚が上がって爪が成長できなくなる。さらに爪が皮膚に食いこんで出血しやすい肉芽をとまない、陥入爪や巻き爪になることも



お腹の風邪って何?

A 正式には「ウイルス性胃腸炎」。ウイルスが喉や鼻に感染するものが風邪ですが、「お腹の風邪」はわかりやすい表現として使われています。

どんな症状があるの?

A 嘔吐と下痢がおもな症状。軽い場合は様子見てOKですが、嘔吐が続いて何も飲めない、血便が出た、ぼーっとしている、けいれん、頭を動かさないような頭痛などの症状は、すみやかに受診してください。においや色は大切な判断材料なので、受診の際には嘔吐物や便の撮影画像、オムツの持参がおすすめです。

原因と治療法は?

A ノロウイルスとロタウイルスが有名です。例年だと前者は11～1月、後者は2～4月に流行します。よく「検査で原因を調べて欲しい」と言われることがありますが、胃腸炎の原因となる他のウイルスと同様どこから特別な治療法がないため、入院以外では一般的には検査は行いません。治療法は抗ウイルス薬などの特效薬はなく、対症療法が中心です。治すために必要な下痢を止めてしまう下痢止めはおすすめしません。最も大切なのは脱水を防ぐことです。脱水がひどくなると、入院が必要になる場合がありますので、注意しましょう。

① 感染の拡大を防ぐ!

周囲にウイルスをまきちらさないためには、手早い処理が肝心。まずは使い捨ての手袋とマスクを身につけ、ペーパータオルなどで嘔吐物や便を取り除き、ビニール袋に入れて静かに口を縛り密封しましょう。その後、汚れている場所に加えて半径2mの範囲を次亜塩素酸ナトリウムで2回拭きまわす。ドラッグストア等で購入できる次亜塩素酸水等のスプレーでも可。窓は30分以上開けて、しっかりと換気しましょう。汚れた衣類やシーツは、次亜塩素酸ナトリウムでつけ置き消毒するか、85℃90度の熱湯で60秒以上加熱してから洗濯しましょう。

② こまめな水分補給で脱水を予防

嘔吐後30分間は飲食を控えて、お腹を休ませましょう。その後は5～10分おきにスプーン1杯の経口補水液を与えて、水分と塩分を補給します。経口補水液の代わりに、味噌汁を与えてもOK。問題がなければ、スプーン2杯→3杯と少しずつ量を増やしていきましょう。

《子育て相談》

自分の子育てにこれでいいのか?と不安に思われた時、こんな時どうしたらいいのと思われた時にお話にいらっしゃいませんか? 保育経験者がお話しさせていただきます。お電話で予約していただき、ご都合の良い日を決めさせていただきます。

TEL 0561-36-8373 お電話お待ちしております