

## Q. 子どもの爪をうまく切ることができません。どうすればうまくできるでしょうか (1歳)

爪切りの際は、子どもの緊張を解きながら行うことが大切です。次に挙げる例を参考にしながら、ご家庭ごとの方法で楽しく爪の衛生が保てるよう工夫してみましょう。

### 爪切りの種類

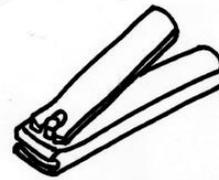
#### ① 洋ハサミ型

新生児向きまたは、薄くて柔らかい爪に向いています



#### ② てこ型 (子ども用)

1歳以上向きまたは、爪に硬さや厚みがましてきたころに向きます



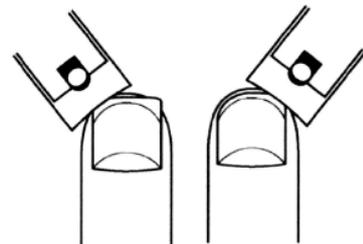
### 爪の切り方

#### ① 爪の先の白い部分は少し残しながら切ります



#### ② 爪の左右の角も少し切り全体にヤスリをかけて整えます

(ヤスリをかけて整える際も、爪の先の白い部分が少し残るように心掛けましょう)



子どもの爪の伸びる速さは大人の倍ほどといわれているため、5日に1回ほどを目安に、成長に応じて様子を見ながら1週間に1回ほどを目安に爪を切ると良いでしょう。

### 爪を切る時のポイント

- ・首のすわっていない子どもは寝かせて、座れる子どもは膝の上に座らせるなどして安定した姿勢をとる
- ・「きれいにしようね」など子どもに声を掛けながら行う

- ・ 大人が爪を切っているところを子どもに見せる
- ・ 深爪しない（爪の先端の白い部分がなくなるまで爪を切らない）
- ・ 短時間で終わらせる（一度に全ての爪を切れない時は無理せず数回に分けて行う）
- ・ 子どもが爪切りの道具や音などを嫌がる時は、爪ヤスリを使用してこまめに爪の形を整える
- ・ 2人以上で協力して行う（例：ママが子どもを抱いて、パパが爪を切るなど）
- ・ 嫌がる場合は寝ている間に切る

爪は、皮膚や髪の毛に似た成分でできています。手や足に爪があることで、指先を保護するだけでなく、物をつまんだり、地面をとらえて歩いたり走ったりすることがしやすくなります。手の爪も足の爪にもそれぞれ重要な役割があるので、正しい爪の切り方で子どもの健康を守りましょう。