

# ほけんだより



子ども健康部 幼児課  
令和7年1月発行

## 1/7は爪切りの日 爪のケアはできていますか？

新年で初めて爪を切る日は「七草爪」といわれ、春の七草を浸した水または七草をゆでた汁に爪をつけて、爪をやわらかくしてから爪を切ると、その年は1年間、病気にかからないと言い伝えられてきました。

子どもの爪はおとなに比べて伸びるのが早いといわれています。爪が長く伸びていると、思わぬ時に友だちにあたってしまい、けがをすることもあります。そのほか、ばい菌やほこりが入ったり、爪が割れたりするので注意しましょう。

### 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ときに、傷つけてしまうことがあります。



ものに爪を引っかけて、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。

### の伸びすぎを防ぐために

お風呂に入った後などに、爪をチェックすることを習慣づけたり、1週間に1回、曜日を決めていたりすると、切り忘れを防ぐことができます。



切るときは、深爪にならないように気をつけましょう。お風呂上がりだと爪がやわらかくなって、切りやすいです。

## 電気ケトルや炊飯器などでのやけどに注意!!

消費者庁や国民生活センターが収集している、医療機関からの事故情報によれば、令和2年(2020年)

12月までの約10年間に、電気ケトルやポット、炊飯器などによる2歳以下の乳幼児のやけど事故は計333件確認されています。

### <症例>

- ・テーブルに置いた電気ケトルのコードを、子どもが引っ張ってケトルが下に落ちて、こぼれた熱いお湯を浴び、手、指、腕から背中にかけてやけどをした(0歳)。
- ・炊飯器の横に立っていた子どもが、熱い蒸気に触り、額と指にやけどを負った(1歳)。

子どもはおとなよりも皮膚が薄く、やけどのダメージが皮膚の奥深くまで影響して、重傷になる可能性もあります。

子どものやけど事故を防止するため、電気ケトルやポット、炊飯器などを使用する際には以下のことに注意しましょう。



### <対策>

- ・子どもの手の届かないところで使用する。本体が手の届かないところにあっても、電源コードを引っ張って、電気ケトルや炊飯器などが転倒することもあるため注意が必要です。
- ・電気ケトルやポットは、倒れても中身がこぼれにくい製品を選ぶ。
- ・電気ケトルやポット、炊飯器は、高温蒸気への対策機能(蒸気レス、蒸気カット、蒸気セーブなど)がついている製品を選ぶ。

### しょうがつまめちしき お正月豆知識



#### お正月にお供えする「鏡もち」

昔、丸い形の鏡は、とても神聖なものでした。

そのため、お正月には、もちを丸い鏡に見立てて神様にお供えし、1年の健康をいのります。

#### 「鏡開き」

鏡開きは、年神様に供えていた鏡もちを雑煮やお汁粉にして食べ、一家の円満と繁栄を願う習わしです。

鏡もちを切るのは縁起が悪いとされ、木づちでたたいたり、手で割ったりします。

