

# ほけんだより 10月



2025(R7)年 10月  
御殿山あゆみ保育園  
看護師 中村智子

朝晩、涼しく感じるようになってきました。体調を崩しやすい季節ですので、体調管理には十分に留意していきたいです。

10月4日は子どもたちも楽しみにしている“あおぞらひろば”です。子どもたちはリレーやサーキットなど日々、頑張っています。その中で、転倒によるケガが増えてきています。ご家庭でも、擦り傷・切り傷・火傷等お子様がケガをしてしまう場面もあると思います。そんな時、傷の手当を『どうすればいいの?』と迷うことはありませんか?ご家庭でできるケガの基本的な手当の方法についてご紹介します。

## もう消毒はしない!! 湿潤療法が主流です!



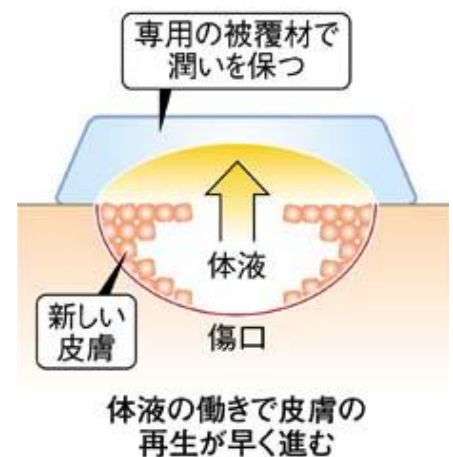
皮膚に傷ができると、傷口から浸出液と呼ばれる体液がしみ出てきます。浸出液は、傷が治るのに必要な細胞を増やしたり、活発に働くようにしたりする役割があります。傷口が乾燥すると浸出液が固まり、皮膚の組織が壊死して傷口を覆うようにかさぶたができます。そうすると浸出液の機能が十分に発揮されなくなります。浸出液を乾燥させずに傷口に潤いを保っていたほうが、傷は早くきれいに治りやすい。こうした考え方に基づく治療法が「湿潤療法」と言います。

まず、傷口についた血液や砂などの異物を、水できれいに洗い流し、清潔なタオルなどで水気を拭き取ります。止血した後、水分をとどめる効果のあるハイドロコロイド素材を使った保護パッド（キズパワーパッド）を傷口に貼ります。

湿潤療法は、転んですりむいた傷や靴ずれ、包丁などでスパッと切れた浅い傷、熱い鍋に触れた軽いやけどなど、**日常的に起こる傷**の手当てに適しています。動物に噛まれた傷や、深い傷、範囲の大きな傷、圧迫しても止血できない、しびれや痛みがある場合には病院を受診するようにしてください。

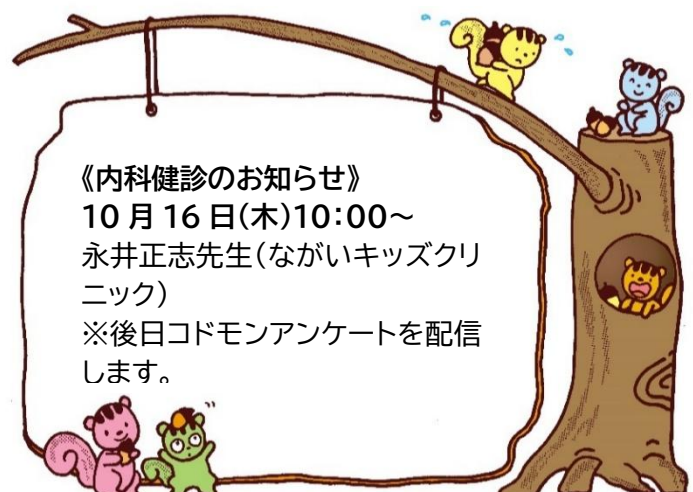
保護パッドの交換は、製品の箱に目安が書かれている場合がありますが、保護パッドを貼り続けることによっての肌トラブルが起こることがあるため、**1日1回または2～3日に一回は交換**をすることをお勧めします。交換する際には、傷口の周囲をきれいに洗ってから交換してください。

## 湿潤療法の仕組み



絆創膏は傷口をガーゼで覆い、粘着シートで固定するものです。ガーゼが浸出液を吸い取り、傷の治りが遅くなったり、痛みが続いたりすることがあります。キズパワーパッドがすぐに無い場合や感染から守る一時的な方法として用いると良いでしょう。

キズパワーパッドの代わりに、ワセリン+ラップまたは引っ付かないガーゼを代用することも可能です。この場合も固定テープによって肌トラブルを起こす場合があるため、1日1回交換するようにしましょう。



### 《内科健診のお知らせ》

10月16日(木)10:00～

永井正志先生(ながいキッズクリニック)

※後日コドモンアンケートを配信します。