

# ほけんだより 3月

2026年3月 日発行  
聖隷こども園  
保育園 保健部会

今年度も、保護者の皆さまには園の保健活動にご理解・ご協力をいただき、ありがとうございました。子どもたちは日々の生活の中で、たくさんの経験を重ねながら大きくなっています。さて、今月のほけんだよりでは、「応急処置」について取り上げご家庭でも安心して対応できるようお伝えします。

## 「小さいころ、こう教わったな…」という応急処置、今もそのまま行っていませんか？

～医療の進歩により、応急処置の考え方も少しずつ変わってきています～

### すり傷・切り傷



以前は…

#### ・消毒液を塗る

消毒薬は傷を治そうとする細胞と一緒に殺してしまうため回復が遅れると言われている

#### ・乾かした方が早く治る

乾かすことでかさぶたができ、治るのに時間がかかり傷跡が残りやすい

- ・水道水で傷口の汚れをしっかりと洗う
- ・清潔なガーゼをあて圧迫止血をする
- ・絆創膏や包帯で固定する

絆創膏などは1日1回または、汚れたら交換し傷口を清潔に保ちましょう。

・湿潤療法を行う  
大きい傷や深い傷、傷口に異物が残っている、腫れて痛みが強い場合は受診しましょう。

#### 湿潤療法とは

傷から出る浸出液に傷を治す成分が含まれているため細胞が早く再生されます。

水道水で傷口を洗ったあと、創傷被覆材（例：キズパワーパッド）を貼る、またはワセリンを塗ったあと、ラップで傷口を覆います。

※創傷被覆材は、傷の種類や年齢によって、適さない場合もあります。使用する際は、付属の説明書をよく読んで使用しましょう。



今は…

### 鼻血



#### ・上を向く

上を向くと血がのどに流れて吐き気をもよおしたり、気道を塞いでしまったりすることがある

#### ・ティッシュを鼻に詰める

鼻に詰めると粘膜を傷つけて出血が悪化する

- ・少し前かがみの姿勢
- ・小鼻を指で押さえる
- ・口に血液が流れたら吐き出す

※主な原因は鼻ほじりですが、30分以上鼻血が止まらない場合は受診しましょう。



### 熱が出たとき



#### ・解熱剤をすぐに使う

発熱は体の自然な防衛反応であり、多くの場合、体がウイルスや菌と戦っている証拠です

#### ・厚着させて汗をかかせる

・元気があれば必ずしも解熱剤を使う必要はありません（ぐったりしている、水分が摂れない、眠れない時などお子さんの様子を見て使しましょう）

・薄着で熱がこもらないようにする（手足が冷たい時、寒がっている時は保温しましょう）

・水分補給を少しずつこまめに行う



ぜひこの機会に祖父母の方にも読んでいただけたら幸いです。