

# 保健室だより

平成28年度第6号 千葉県立千葉南高校保健室

## よ〜く洗ってよ!

南高生は自転車通学が多いよね。人数が多ければ、転倒して怪我をする子もそれだけ多くなる。安全に走行して登下校してほしいとすごく願っているんだけどね…。

自転車走行中や体育の授業等で転び、傷の手当てをしてほしくて保健室に来る子が多いよ。ちゃんと傷をよく洗ってくる子もいるけど、傷も洗わずに「消毒してください」って来る子も結構いる。

昨年度の保健室だよりでも書いたと思うけど、もう一度書くよ!これは今のみんなのためにだけでなく、友だちや家族のため、また将来みんなが親になった時に、子どもに怪我の手当ての基本を教えてあげられるようになってほしいからだ。

## 【手当のしかた】今現在の医療で基本とされているものを紹介します。(医学は変遷していくからね) 〈すりきず〉

①とにかくすぐに傷をよ〜〜〜く洗う。傷の部分に水を当てて流すだけじゃだめだ。痛いけど、指を使ってできる限り汚れを落とす。最低これだけでもやっとならば十分手当になる。

②消毒はしないで、傷の部分を乾かさないようにできる被覆材(傷をおおうもの)をあてる。

※昔は傷は乾かしてかさぶたを作ってたけどね。それだと痛みが結構つよいんだ。また傷をきれいに治すには、うるおいを保った状態で手当てをする方がよいとされている。昔子どもだった私の膝小僧は、怪我の痕だらけだよ…。

③しばらくすると浸出液が出てくるけど、心配いらない。これは傷を修復しようとして出てきてくれる大切なものだからね。消毒するとこの大切なものを壊してしまうんだ。

④被覆材が浸出液でいっぱいになったら、はがして傷をまたよく洗い、新しい被覆材をあてる。

### 被覆材

「キズパワーパッド」などが有名。いろんなメーカーから出ているよ。だけどかなり値段が高い。

保健室ではこれに代わる方法として、滅菌ガーゼにワセリンを塗り傷に貼ってる。ワセリンは皮膚を保護するもので、薬の成分は入っていない。200〜300円で買えるので家庭に1つあるとすごく便利。すりきずはヒリヒリ感が強いけど、ワセリンがそれを和らげてくれるよ。

### ラップ療法

被覆材としてラップを使って傷口のうるおいを保つ方法。傷をよ〜く洗ってから、ワセリンを塗ったラップをはる。浸出液はもれもれになっちゃうけど、その上からガーゼをあてておけばOK。

実際にこの方法で手当てをしてる子がいたよ。すご〜く上手にできてたよ。

### 〈きりきず〉

すぐによく洗う。深い傷や傷口がぎざぎざしてる場合は、ガーゼを多めにあてて外科へ行くこと。

### 〈さしきず〉

よく洗う。だけどガラスの破片などが刺さったままの場合などは、無理に洗わないでそのまますぐ外科に行こう。くぎなどを深く刺してしまった時も、必ず外科受診すること。

### 〈かみきず〉

動物などに咬まれた時は、よく洗って必ず外科受診すること。傷口が汚れているので、雑菌がたくさん入ってしまう可能性があるよ。

裏面に、前任校で数年前に作成した「湿潤療法(うるおい療法)」についての説明書を掲載します。従って、今回は「ちっちゃいものくらぶ」はお休みです。