

スマイル

別海町立上春別中学校
平成24年9月 7日(金)
保健室 (担当: 服部)



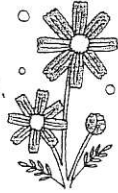
ほけんだより

9月9日は

救急の日

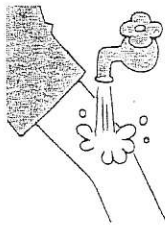
9月に入り、暑さが和らいできました。
秋だなぁと感じるのは、日暮れが早く
なることです。

さて、9日(日)は、救急の日です。今号では、
切傷、すり傷などのキズができてしまった
時のケアの仕方をまとめてみました。



キズができたなら 3つのステップ

① 洗う



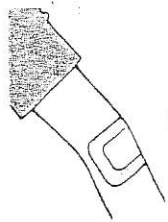
水道の流水でゴミや
バイキンを洗い流します。
この時、キズにゴミや
バイキンが残っていると、
バイキンが増えうみが
出たりするので要注意です。
必要に応じて消毒剤を
使うのもひとつの方法です。

② おさえる



まず、キズをよく観察
しましょう。
出血をとまらう場合は、
清潔なタオルやハンカチ
などでキズをおさえて
血を止めます。
やけどの場合は水道の
流水や冷水などで冷や
しましょう。

③ 覆う(守る)



キズロにしみ出てる
滲出液(体液)は大切な
その。乾かしてかさぶたに
ならないように、救急ばん
そうこうなどを見つけてキズを
保護します。

滲出液とは...
キズができるとキズの
上にじゅくじゅくした透明な
液が出てくるよね。それが
滲出液です。
細胞の成長を助ける働きが
あり、キズを治すために欠かせない
存在です!!

朝ごはん 食べていますか? (食育通信とのコラボ企画 益)



朝食を食べると睡眠中に下がった体温が上がり、体が活動しやすい状態になります。そして、脳にエネルギーが補給されるので、脳が活発に動きだします。さて... 来室する生徒に「朝食は?」と聞くと、「食べてきました」と言うのですが、お菓子の様なものや栄養補助食品、〇〇だけなど「それって朝食?」と栄養の偏りに不安を感じることもしばしばです。(この続きは、次の食育通信で!!)

早寝早起き朝ごはん

キズは乾かさない、かさぶたは作らない

★キズを乾かした時と、救急ばんそうこうなどでひたたりおおった時の、キズが治る様子を比べてみました。

乾かした場合		おおった場合
乾く	滲出液(体液)	元気
できる	かさぶた	できづらい
ゆっくり	治る早さ	早い
目立ちやすい	キズあと	目立ちにくい

「キズは早く乾かしてかさぶたをつめて治す」
この考え方で長年にわたり治療が行われてきました。
しかし、「キズは乾かすよりも、ひたたりおおって滲出液を保った方が早く治る」という研究結果が1962年に発表されるとキズケアの方向は「乾燥から湿潤へ」と大きく転換しました。

メリットは、上の表にもあるように、キズが早く治り、キズ跡が残りにくい、その他に、キズを密閉環境におくことで感染を抑えられる、乾燥による神経への刺激が少ないため痛みが少なくて済みます。

参考文献:「正しいキズケア推進委員会」冊子

応急処置は 的確に!

