



ほけんだより



2025. 9. 1

No.8

共栄小学校 保健室

新学期が始まり、子どもたちの元気な声が学校に戻ってきました。疲れが出やすい時期でもありますので体調管理には十分に気を付けたいですね。さて、9月は防災月間であり、「防災の日」や「救急の日」があります。今月の保健だよりでは、もしもの時に役立つ防災の備えと新しい傷の手当方法として注目されている「湿潤療法」についてご紹介します。ぜひご一読いただき、ご家庭での安心・安全にお役立てください。

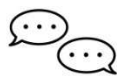
「いつか」のために、**今**できること

地震、台風、大雨など災害はいつ起こるかわかりません。「まだ大丈夫」と思っているうちに災害が起こり動けなくなることもあります。だからこそ大切なのは、日頃からの備えです。



自分の家からの 避難場所を確認

「どこに逃げるのか」「どうやって行くのか」を知っておくだけで、いざというときに落ち着いて行動できます。



家族会議を開く

もしものときの連絡の取り方などを家族で話し合っておきましょう。日頃から考え行動することが、命を守る力になります。



家庭で非常用 持ち出し袋の用意

水や食料など、最低限でも準備していれば自分や家族を守れます。避難時にすぐ手に取れる場所に置きましょう。



—— 「いつか」のために、「今」できることを始めてみませんか？ ——



共栄小学校に公衆電話！？

災害時にもつながりやすい公衆電話を使って、緊急通報の練習ができるようにしました。スマートフォンが主流の今、使い方を知らない子どもたちが増えています。いざという時に慌てないように、使い方を覚えておくことが大切です。

また、便利なスマートフォンに頼るあまり、自分の家の住所や保護者の電話番号を言えないお子さんも少なくありません。これを機会に、ご家庭でも以下の情報を覚える練習をしてみたいはいかがでしょうか。

- 自分の名前と保護者の名前
- 自宅の住所と電話番号

「もしも」はいつ起こるかわかりません。日頃からご家族で命を守る備えをしていきましょう。

～湿潤療法って聞いたことはありませんか？～

湿潤療法（モイストヒーリング）とは、擦り傷ができた時に「よく洗う」「消毒しない」「乾かさない」を3原則として行う治療法です。

湿潤療法のメリット

・傷が比較的早く治る

傷を治すための成分である浸出液で傷口が常に満たされているため、治療も比較的早くなります。

・痛みが軽減される

ガーゼで覆った場合、浸出液が吸収されて傷口が乾燥してしまうことがあります。ガーゼを取り替える時などに、新たにできた皮膚も引っ張られ痛みを伴います。

・傷跡が残りにくい

傷口を湿潤状態に保つことで、かさぶたが作られず、皮膚組織がスムーズに再生されます。

洗う	・傷口に石や砂、ごみが残っていると、感染の原因となるので優しくこすりながら取り除く。 ・ガーゼで水分をふき取り、出血している場合はガーゼでおさえて止血します。
保護	・傷を乾かさないように、湿潤療法用の保護材を傷口にあてます。 ・ラップでも代用できますが、傷口から浸出液が大量に出るため洋服を汚す可能性が高いので気をつけましょう。
完了	・治療中は浸出液がたくさん出ます。保護材が白く膨らんでいきますが、それは浸出液のせいです。 ・傷が薄いピンク色になり、新たな皮膚ができれば完了です。

◇学校では湿潤療法用の絆創膏を用意できないため（通常の絆創膏より高価です）保健室では、水道水でしっかり洗い、傷を乾燥させないようにワセリンを塗布したガーゼや絆創膏で保護する、といった応急手当を実施しています。お子様の帰宅後は、傷の様子を確認していただき、従来の手当（消毒＋ガーゼ、絆創膏）もしくは、今回ご紹介した湿潤療法を行ってください。

正しく使えていますか？ モイストヒーリング用の絆創膏

傷が早くきれいに治ると言われている、傷口を乾かさないためのハイドロコロイド素材の絆創膏。便利ですが、使い方によっては危険もあります。

汚れたまま貼るのはNG

傷口はきれいに洗ってから貼りましょう。汚れが残っていると、菌が繁殖してしまうことも。



端が剥がれてきたら貼り替える

おうちで貼ってきた絆創膏が剥がれているのを時々見かけます。端が一定以上剥がれると菌が入って感染の危険も。



2歳以下の乳幼児は対象外

乳幼児に対しての安全性は確立されていません。使用するのは3歳以上になってから。

