

保健だより

平成22年 9月

千葉県立市川西高等学校 保健室

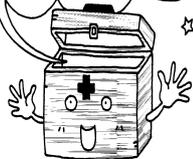
2学期が始まりました。元気いっぱい**スタートダッシュ!!**...

...といきたいところですが、**ダルい**、**眠い**、という声もちらほら...

夏休み中にくるってしまった生活リズム、早く**リセット**しましょう。



9月9日
救急の日



今年度8月までに外科の応急処置で訪れた生徒が80人以上いました。けがの予防に努めることが一番大切ですが、もしけがをしてしまった場合、迅速な応急処置と経過観察ができるように自分でできる手当ての仕方を覚えましょう。

スポーツの秋

準備運動をしっかりと行いけがをしないように細心の注意を払うのは当然ですが...もしけがをしてしまったときはどうする!?

9月9日は救急の日



すり傷 ...や切り傷などで出血しているときは...
水道水で
汚れを洗い流し。
清潔なタオルやガーゼで傷口をおさえて血が止まるのを待ちます。

はな血 **鼻を7まんで下を向く。**
なかなか止まらないときは、鼻の上部を冷たいタオルで冷やします。

だぼく・ねんざ **つきゆび** には...
心配が残る場合は **+** 受診してみましょう。
おぼえておいてね♡
RICE療法
安静・冷却
圧迫・挙上!

Rest: 動かさず安静に!
Ice: 氷のうなどで冷やす!

Compression: 伸びる包帯を巻くなどして圧迫する!
Elevation: けがしたところを心臓よりも高くする!

もうキズは乾かさない！

早くきれいに治すには、潤いが必要だった。大切なのは“モイストヒーリング”

医療現場で注目されるモイストヒーリング

「キズは早く乾かして、かさぶたをつくって治す。」この考え(ドライヒーリング)にもとづいて、長年にわたり治療が行われてきました。でも1962年に「キズは乾かすよりも、ぴったりおおって滲出液を保った方が早く治る」(モイストヒーリング)という研究結果が発表されると、キズケアの方向は“乾燥から湿潤へ”と大きく転換したのです。現在、外科の分野ではキズややけどに、ハイドロコロイド、ハイドロポリマーといったモイストヒーリングに適した素材でできた製品が利用されています。

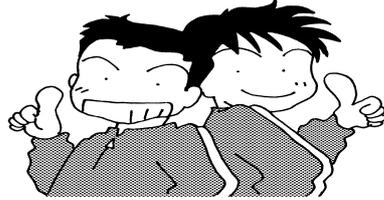
モイストヒーリングの4つのメリット

①キズが早く治る

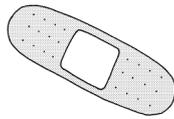
②キズ跡が残りにくい

③感染が抑えられる

④痛みが少ない

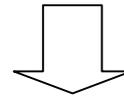


Q：軽いすりキズ程度でも、救急ばんそうこうは必要ですか？



A：救急ばんそうこうを貼った方が、キズ口を清潔に保ち保護してくれるので、軽いキズだとしてもキズの治療にはいい。

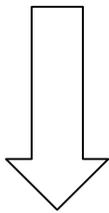
Q：救急ばんそうこうを貼り替えるタイミングは？



A：水で濡れたら貼り替えるのが鉄則。パッドが濡れてしまっただけでは、細菌を増やす原因になるからです。

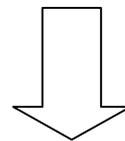
Q：かさぶたをはがしてしまいました。どうしたらいいですか？

滲出液とは、じゅくじゅくした液体で、細胞を増やし成長させる成分が含まれ、キズが治る時に必要なものです。



A：かさぶたの下には、滲出液がしみ出ているはず。今度はそれを乾かさないように救急ばんそうこうを貼って適度な潤いを保ち、キズの完治を待ちましょう。

Q：キズはどうして痛むの？



A：学校や家庭で処置できる程度のキズであれば、炎症期(受傷後3～4日)が終われば痛みはありませんが、キズ口が乾燥すると、再生しようとしている表皮の細胞やキズ口の神経細胞が痛めつけられ、皮膚の神経を刺激して痛みが生じます。滲出液を保ち、乾燥を防ぐケアを心がけましょう。痛みが続く場合は病院へ行きましょう。特にキズが赤くはれてズキズキ痛む場合は細菌感染の可能性があるので、必ず病院へ行きましょう。

