

傷の手当 ＜絆創膏の選び方＞

＜種類で選ぶ＞絆創膏は、種類それぞれの特徴を把握して、傷の程度に合わせて絆創膏を使い分けるとよいでしょう。

・スタンダード

価格帯が手ごろで持ち運びもしやすく、幅広い傷に対応できるのが魅力です。

・パッドなし

出血の少ない傷口に使いやすいです。

・湿潤療法タイプ

価格帯は高めですが、傷口が残りにくいため、顔の傷など、目立ってほしくない場所に使うのに便利です。

・液体タイプ

薬液を塗るため、すぐに使うことができます。添加物のエタノールが入っているため少ししみる場合があります。

絆創膏のサイズの種類は豊富にあります。傷の状況や傷の大きさにあわせて選びましょう。

肌の弱い人は、通気性が高く密着性が低い方ものを、防水性を重視したり、傷口の保護をしっかりと行いたい場合は密着性の高い絆創膏がおすすめです。

編集後記

健やかな子2号を担当しました敬愛クレヨン保育園の看護師です。日頃お子さまの怪我の処置をしていると絆創膏の威力ってすごいなあ～と感じます。「もう痛くないね」と絆創膏を貼るだけで「痛くない！」と元気に戻っていきます。私も絆創膏が大好きでいろいろなものを試しています。自分やお子さまのお肌に合うものでいつでも使えるように準備できるといいですね。

～おしえて♥ナース～ 「腸活＝免疫UP!」

腸活とは、腸内環境をより良い状態にするための活動。良い腸内環境とは、腸内にいる細菌の量のバランスが保たれている状態の事を言います。

腸活をすることで、具体的に次のようなメリットがあります。

- 1、免疫力UP!
- 2、質の高い睡眠がとれる
- 3、老化予防が期待できる
- 4、肥満を予防できる



私達の腸の働きはすごいと思いませんか？

腸活の方法としておすすめの5選があります。それは食事・運動・マッサージ・ストレスケア・生活習慣の改善です。一日の中で少しでも時間を取って自分やお子さまの様子を確認し体を労わる時間を作れるといいですね。

敬愛学園

URL: <http://www.keiaigakuen.com>

敬愛こども園	TEL042-663-4040
敬愛高倉保育園	TEL042-645-6057
敬愛フレンド保育園	TEL042-678-2921
敬愛たかお保育園	TEL042-667-1077
敬愛きたの保育園	TEL042-646-1631
多摩境敬愛保育園	TEL042-775-1470
敬愛桃の実保育園	TEL042-770-1113
みなみ野敬愛保育園	TEL042-637-5265
敬愛ハーモニー保育園	TEL042-646-5060
敬愛クレヨン保育園	TEL042-669-0161
敬愛シンフォニー保育園	TEL042-669-5501

保育園は身近な子育てのパートナーです。
いつでも子育ての相談に応じております。
お気軽にお尋ねください。

健やかな子は、敬愛学園HPでもご覧になれます。

Keiai

けいあいがくえん

健やかな子

保健編2号
令和7年度
5・6月号



「とびひ」について

傷の手当 ＜絆創膏の 選び方＞

おしえて♥ナース
「腸活＝免疫UP!」

Social Welfare Corporation
Keiai Gakuen

「とびひ」について

「とびひ」ってなに？

「とびひ」とは、正式名称を「伝染性膿痂疹（でんせんせいのうかしん）」といい、特定の細菌による皮膚の感染症の事を言います。

「とびひ」は、あせも・虫さされを掻き壊して傷口から感染するケースが多く、汗をかきやすく、細菌も繁殖しやすい夏に多く見られます。



「とびひ」の種類と症状

「とびひ」は大きく分けて2種類に分けられます。一つは水ぶくれができて、ペロツと皮がむける「びらん」をつくることが多い「水疱性膿痂疹（すいほうせいのうかしん）」。もう一つは、炎症が強く、かさぶたが厚くついた「痂皮性膿痂疹（かひせいのうかしん）」です。



お家でできる「とびひ」の治療法

特に夏場は汗をかくので毎日入浴し、痛いからと洗わないのではなく、刺激の少ないせっけんで皮膚を清潔にしましょう。浸出液などが周囲に接触しないように患部に軟膏を塗ったり、清潔なガーゼで保護したりしましょう。

「とびひ」の予防法

「とびひ」の予防は、いかに皮膚を清潔に保つかと、皮膚にかゆみが起こった時の対処が大切です。

○皮膚を清潔に保つ：一日一回はお風呂で肌を洗うようにしましょう。その際にナイロンタオルなどでゴシゴシこすらないようにしましょう。

○かゆみがあった時に掻かない：特に虫刺されがきっかけで「とびひ」になりやすくなります。掻き壊す前に患部を覆ったりかゆみ止めを使用したりするのもよいです。爪を短く切るのも効果的です。

○鼻を掻かないようにしましょう：お子さまが一番掻いて移りやすい場所は「鼻」です。鼻水が出たりすすったり、鼻に指を入れてしまったり・・・そうして鼻の下がジクジクするようになります。

○日常的に手洗いをする：「とびひ」は手を介して広がります。食前、食後、トイレなどのあとはしっかり手を洗いましょう。

登園していいの？

「とびひ」でお休みする必要はありません。「とびひ」がうつるルートは患部を触った手でおもちゃを共有してしまう、遊んでいて患部を触ってしまうなどがあります。

患部を覆って、感染しないような状態の場合は登園可能です。

プールは入れるの？

保育園では友達との接触があるので治るまでは避けた方がよいでしょう。水に入ること自体問題はありません。自宅での入浴も水を介して移ることはないので大丈夫です。（とびひの状態によってはシャワーで済ませることも必要です。）

とびひのある間は接触やタオルの共有などでうつることもあるので気を付けましょう。

お肌を健康に保つためにはスキンケアが大切

お子さまの肌は大人と比べて皮脂を分泌する機能が弱いのです。

日々のスキンケアを行うことでバリアの整った肌を目指すことができます。スキンケアは①洗うこと②保湿することの2つが特に大切です。よく泡立てた泡で汚れをしっかりと落としてから保湿して、バリアの整った肌を目指しましょう。

<保湿のポイント>

- ① 保湿クリームやローションをたっぷりとし、皮膚を擦らず優しく塗り広げる
- ② 塗り終えた後、皮膚がテカテカするぐらいか、ティッシュペーパーが皮膚に付く程度が目安