

傷の手当 ＜モイストヒーリング＞

モイストヒーリングとは湿潤療法の事をいい、傷を乾かさないようにすることで痛みを軽減し、傷跡も残りにくく、早く治そうとする療法です。

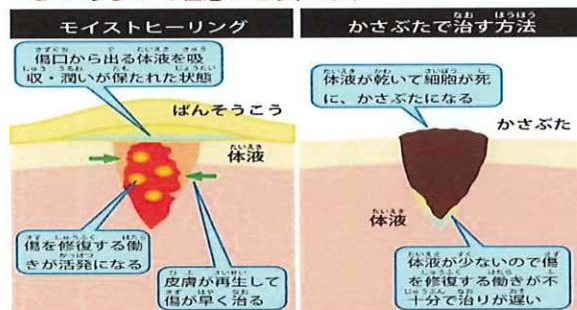
＜モイストヒーリング4つの手順＞

- ① 傷を流水で流し、土や砂などの汚れがある場合はとりきる
- ② 優しく清潔なガーゼなどで拭く
- ③ 絆創膏でしっかり覆い密閉状態を作る
- ④ 傷の状態を確認しながら①から③を繰り返します



＜モイストヒーリングのポイント＞

- ① 傷に汚れがついたまま絆創膏を貼ってしまうと破傷風になる恐れがあるのでしっかり洗います。
- ② 絆創膏は傷がしっかり覆えるものを使用しましょう。傷を密閉することが大切です。
- ③ 絆創膏は毎日貼り替えます。貼り替えるときに傷を流水で洗います。
- ④ ぬれたり汚れたりしたらその都度交換します。
- ⑤ 小さいお子さまは絆創膏をお口に入れてしまうことがあるので注意が必要です。



～おしえて♥ナース～ 「よい睡眠をとるために」

みなさん毎日ぐっすり眠れていますか？少しでもよい睡眠がとれるように質のよい睡眠のとり方のポイントを紹介します。

＜睡眠の質をよくするためのポイント＞

- ① 眠くなるには深部体温が1度上がりその後下がることが必要なので寝る1～2時間前に入浴をする。
- ② メラトニン（睡眠ホルモン）の分泌を促す為に日光を浴びる、適度な運動をする、早寝早起きの習慣をつけるなどで体内時計をリセットする。
- ③ ぐっすり眠るためには副交感神経を優位にすることが重要です。適度な運動をする、夜は部屋の照明を暗めに設定する、規則正しい食事をし就寝3時間前には夕飯を済ませる、また快適な室温にたもつことや自分の体に合った寝具もとても効果的です。よい睡眠をとり日中元気に過ごせるといいですね。

敬愛学園

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

敬愛保育園 Tel042-663-4017
 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

けいあいぐえん

健やかな子

保健編2号
 令和5年度
 5・6月号



「とびひ」について

傷の手当
 ＜モイスト
 ヒーリング＞

おしえて♥ナース
 「よい睡眠を
 とるために」

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、ペロッと皮がむける「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」の予防には、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。）

きょうだいがいらっしゃる方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。よい洗い方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并使用し、皮膚を優しく塗り広げる
- 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