



## ～ほけんだより～

### けがのケアについて

No.109

封戸保育園  
R6年 10月

10月に入り、朝晩、少しずつ過ごしやすくなってきましたね。夏の間、暑すぎて外遊びもままならなかった園庭にも、元気に遊ぶ子どもたちの声が戻ってきました。しかし、外で過ごす時間が増えると、どうしても転んだり、すりむいたりとけがをすることも増えてきます。そこで「けがのケア」についてお伝えします。

#### ★湿潤療法（閉鎖療法）を知っていますか？★

今まではケガをしたら「乾燥させてかさぶたが出来たら治る」と言われていました。しかし、最近ではケガをした時に傷から出てくる体液に傷が治る因子が含まれていることが分かってきました。この体液に覆われた環境を維持することで、表皮の再生が促進され、痛みを抑えつつ傷が早くきれいに治ります。メリットとして、①傷が早く治る ②痛みが少ない ③傷跡が残りにくい ことが挙げられます。

#### ★湿潤療法のやり方★

- ① 傷口に入った砂などの異物を水道水でしっかり洗い流します。異物が残ると化膿して傷跡が残りやすくなります。
- ② 石けんがあればよく泡立てて傷口を洗い、最後にしっかり泡を落とします。洗浄後は水分を拭き取ります。
- ③ 出血があれば、清潔なガーゼなどで圧迫止血を行います。
- ④ 薬はつけずに、傷よりも大きなサイズのハイドロコロイド材（商品名：キズパワーパッド・キズクイック・ケアリーブなど）で覆います。
- ⑤ ハイドロコロイド材がない場合は、傷にワセリンを塗り、市販の食用ラップを傷より一回り大きめに切って周りに隙間なくテープを貼ります。浸出液が染み出すことがあるので一回り大きいガーゼをラップの上から当て、テープで留めます。（ラップでの処置に不安がある場合は、ガーゼや絆創膏に厚めにワセリンをのばして貼り付けます）
- ⑥ 交換の時期：ラップ・ガーゼの場合は毎日。  
ハイドロコロイド材の場合、2～3日は毎日、その後は2～3日に1回交換します。
- ⑦ 傷口の周囲が赤くなったり、ズキズキした痛みが続く、熱や腫れがあるなどの時は病院を受診します。
- ⑧ 注意：ハイドロコロイド材は2歳以下は使えません。深い傷や、動物に引っかけられたり、噛まれた傷も感染の可能性が高いため使用できません。 使用上の注意をよく読んで使用してください。

#### ★保育園でのけがのケアが変わります★

- ① 傷をきれいに洗浄した後、傷の様子を見ます。
- ② 傷がきれいに洗浄できており、出血や浸出液が出ていない場合はそのまま様子を見ます。傷の様子をみて、必要な場合は消毒します。
- ③ 出血があれば、清潔なガーゼなどで圧迫止血をします。
- ④ 出血や浸出液が出ている場合は、絆創膏やガーゼにワセリンを集めに塗って傷を保護します。

#### ★あうちでのケア★

- ① 傷の様子をよく観察してください。
- ② 出血や浸出液が出ている場合は、湿潤療法がおすすめです。
- ③ 傷口の周囲が熱を持ったように赤くなっていたり、ズキズキした痛みが続く、腫れている場合は傷口が化膿していることが考えられるので湿潤療法は適応外です。皮膚科や外科などを受診してください。