

ほけんだより

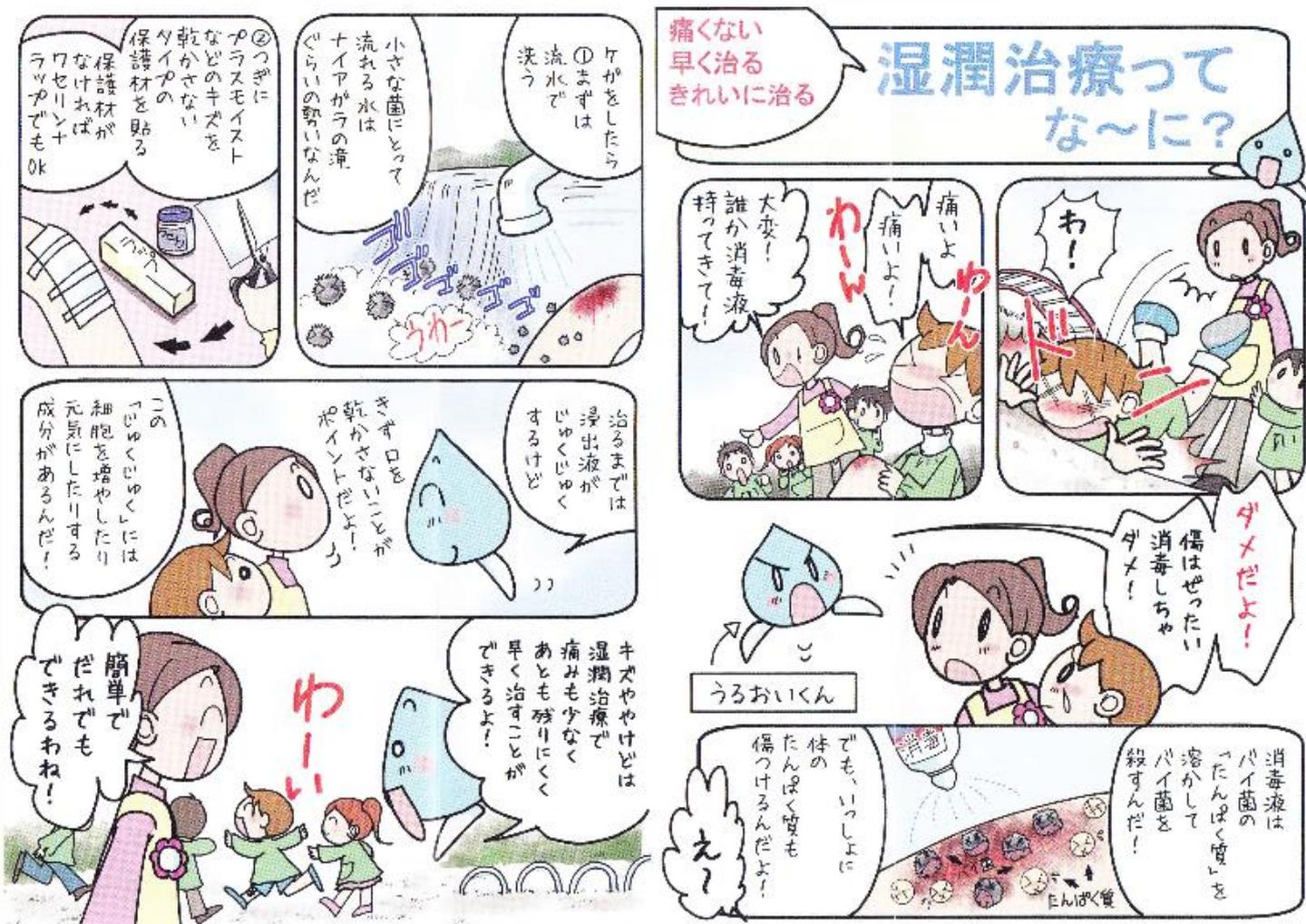


令和5年7月18日
狛江第六小学校
保健室

きずのてあて 石けんで洗う？ ○か×か

昔は「傷は消毒」が当たり前でしたが、傷に消毒薬を使用すると、自分の細胞も壊してしまうため、今は消毒薬は使用しません。同じように、石けんは界面活性剤のため、細胞膜を壊してしまうので、傷口の細胞を壊してしまいます。傷を石けんで洗うは×です。

傷を石けんで洗うとしみて痛いです。創面の細菌を除去するためなら水で洗えば細菌は除去できます。(ちなみに生理食塩水(下記参照)で洗うと痛みが少ないようですが、傷はやっぱり痛いです。)
(皮膚があられているところを石けんやボディソープで洗うことは、皮膚炎をひどくさせることがあります。)



(なつい きず とやけどのクリニックより)

やけども同様に、皮膚が傷ついていますので、特に水疱がやぶれた2度や3度の熱傷では、石けんで洗うと傷が深くなってしまいます。

やけどの手当ては、まず水で十分冷やすことです。冷やした後は、傷の手当てと一緒に乾かさないようにすると痛みも軽減し、早く治ります。

少し赤くなったI度のやけどはハイドロコロイド(キズパワーパッド等)を貼ると痛みも軽減されます。

はりっぱなしに注意

ハイドロコロイド絆創膏は、数日貼ったままにすると書いてあるものもありますが、周りがとびひのようになって、かゆくなることがあります。1日1回は洗って傷の様子をみましょう。特に夏はかぶれやすいので気をつけましょう。傷は治ったのに周りの皮膚がかぶれてしまうことがあります。

日焼けに注意 傷がなおった後も、日焼けをすると傷のあとが残りやすいので、遮光をしたり、日焼け止めをつけたりしましょう。

生理食塩水について 鼻に水が入ると痛いのは？

それは浸透圧の違いや温度の違いによるそうです。

生理食塩水は体の濃度と同じ0.9%の食塩水で、鼻に入れても痛くないので鼻うがいにも使用されます。鼻うがいでは体温と同じぐらいの温度だと刺激が少ないです。

生理食塩水の作り方

沸騰したお湯 500ml に 5g の塩（小さじ1杯）を溶かし、40℃くらいまで冷ますと濃度1%の生理食塩水を作ることができます。水道水でも可能ですが、塩が解け残ってしまう可能性もあるため、なるべく沸騰したお湯を使用するようにするとよいそうです。

できますか？ **正しい鼻のかみ方** 鼻をじょうずにかめない人、鼻をすすっている人がいます。

① 片方ずつかむ ・ ・ 片方の鼻をきちんと押さえるようにします。 **×左右両方一度に鼻をかむ**

細菌やウイルスが鼻の奥のほうに追いこまれ、副鼻腔炎につながることもあります。

② 鼻をかむ時には、口から息を吸う 鼻水を押し出すために、空気をたっぷり取り入れます。

③ 強くかみすぎない ゆっくり少しずつかむ

×力まかせにかむ



鼻は、肺に送る空気を快適なものにします



×鼻をすする → 鼻みずをすすると、細菌のついた鼻みずが鼻の奥に入って耳にまで達して中耳炎をおこすこともあります。鼻みずは、すすらずにきちんとかんで外に出しましょう。

×中途半端にかむ → 残った鼻みずのなかで細菌が増え、気管支炎や肺炎につながる可能性があります。

鼻がかめたかチェック！

鼻をかみ終わった後、手鏡を鼻のすぐ下に鼻の穴と水平になるように当て、鼻から息を「フンッ」と吹き出します。鼻みずが残っていれば、鏡に鼻水がつきます。上手にかめているほど、鏡が鼻息で曇る範囲が広がります。

「鼻のかみ方」練習

片方の鼻の穴にティッシュを丸めてつめ、もう片方の鼻を押さえる。つめたティッシュを「フンッ！」とふきとばします。