

# 10月のほけんだより

令和7年 299号

呉市役所  
こども施設課  
0823-25-3144

くれ子育てねっと ほけんだより

<https://kure-kosodate.com/service/829.html>



# よくみられるこどもの 皮膚のけがと手当て

## すり傷

転んだ時等によくできる傷です。

まずは水道水でよく洗い流しましょう。

その後、きず薬があれば、直接傷に塗るのではなく、ガーゼ等に厚めにつけて、貼り付けるようにします。痛みがあるかもしれませんが、お風呂に入る時には、ガーゼをはがし、シャワー等で洗い流します。傷が治るまでは、同じ処置を繰り返しましょう。

小さな傷であれば、傷口を洗浄して、  
被覆材を貼るのも良いでしょう。



皮膚は体重の6～7%を占める、体の中で最も大きな臓器です。体を保護する、体温を調節する、汗等の老廃物を外に出す等、非常に重要な役割があります。皮膚に障害があると、日常生活に不都合が生じることが多いため、健康な皮膚を保つことがとても大切です。

## やけど

皮膚にお湯がかかった、熱いものに触れた時に見られる傷です。やけどをしたら、すぐに流水で20分程度冷やしましょう。

やけどをした部分に赤みがある時は、しばらく流水で冷やし、自宅で様子を見ましょう。痛みは、その日のうちに落ち着いてくるのがほとんどです。痛みが続く場合は、解熱鎮痛薬で対応しても良いでしょう。

服の上から熱湯を浴びた場合は、無理に脱がせようとせず、衣服を身につけたまま、流水で冷やします。

全身の30%以上をやけどすると、命に関わることもあります。やけどをした範囲が大人の手のひら程度より大きい、やけどした部分が白っぽい、または黒っぽい場合は、全身に関わる治療が必要となることもあるため、救急要請(119番)をします。

やけどの範囲が狭い場合は、急いで処置が必要なわけではないため、まずは大人が落ち着いて、冷静に流水で冷やしましょう。

## きり傷

ガラスやナイフ等の鋭く切れる物が、皮膚に食い込んでできた傷です。皮膚の下の脂肪が見えない程度の深さの傷であれば、自宅での処置が可能ですが、判断に迷う場合は受診することをおすすめします。

傷口を水道水で洗い流し、ばんそうこう等で保護しましょう。撥水性の無いばんそうこう等が水で濡れてしまった場合は、ばんそうこう等を貼り替え、傷口を清潔に保ちます。

被覆材で保護することで、頻回なばんそうこうの交換が不要となり、日常生活が過ごしやすくなります。



## ばんそうこうと被覆材、なにが違うの??

### 一般的なばんそうこう

- 傷口を外部からの衝撃や摩擦から保護する
- ガーゼが付いているタイプは血液や水分を吸収できる

例えば...  
バンドエイド ケアリーヴ  
カットバン 等

### 被覆材

- 傷口からしみ出してくる体液(滲出液)を閉じ込めることで、傷の治癒を早める
- 傷口が開いている傷や出血している傷、化膿している傷には使わない

例えば...  
キズパワーパッド  
ハイドロコロイドばんそうこう 等

## ●切り傷とすり傷の正しい手当て●

### ステップ① 水道水で傷口を洗う

日常的な傷には、消毒液の使用をおすすめしません。なぜなら、細菌だけでなく、傷を治そうと頑張っている、自分の正常な皮膚細胞にもダメージを与えてしまう、かえって治癒を遅らせてしまう可能性があるからです。傷口とその周りを、最低でも30秒以上かけて、しっかり洗い流しましょう。

### ステップ② 止血は傷口を圧迫して

指や手足の付け根を縛って止血することは、血流を完全に止めてしまうため、絶対にしてはいけません。清潔なガーゼやハンカチを傷口に直接当て、5～10分程度圧迫して、止血しましょう。

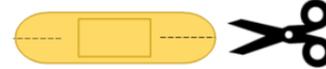
### ステップ③ 傷口を保護

傷口をばんそうこう等で覆うことで、細菌の侵入や汚れから、傷口を清潔に守ることができます。

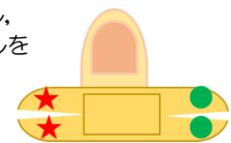
ズレにくい!

### ばんそうこうの貼り方

①切り込みを入れる



②★マークどうし、●マークどうしをクロスするように貼り付ける



## ●被覆材の使い方●

- ①傷口を流水できれいに洗い流す。
- ②消毒薬や軟膏等は使用せず、傷口よりも大きいサイズの被覆材を貼る。
- ③けがをしてすぐの頃は、傷を治すための滲出液が多く、細菌感染を起こすことがあります。**けがをして3日目頃までは、毎日被覆材を交換することをおすすめします。**
- ④滲出液が減ってきたら、2～3日に1度の交換をしましょう。浅い傷であれば、10日～2週間程度で治ります。

使わないよ!



被覆材を貼っている間に、これらの症状が見られたら受診しましょう!

- 傷口や傷口の周囲赤みが増す
- 痛みが増す
- 不快なおいがする
- 貼って2週間経過しても治らない 等

