

すり傷は、かわかしてなおすの？

保健室には、すり傷で来る人がたくさんいます。これは、そのときによく聞かれる質問です。先生が子どもの頃は、きずはかわかして、カサブタを作って治すほうがいいと言われていました。それが最近、そうでないということがわかってきたらしいのです！ どういうことでしょうか…？！



すり傷は かわかさずに治す ほうがいいみたい！

きず口からしみ出る浸出液は、きずの治りを助けてくれる大切な働きがあります。人の体は自然に治す力を持っているので、その力を活かすようにするときずも早く治ります。きずをかわかさずに、きずを治す浸出液でうおしていると、カサブタはできません。カサブタは新しい皮ふをつくることを邪魔してしまうこともあるので、かわかさなくて、うるおして治す方がいいでしょう。



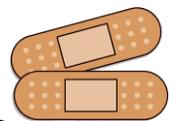
きずをかわかさないうちのメリット

1. 痛みが少ない
2. 治りが早い
3. きずあとがきれいに治る

きずをかわかさないうちのために

きず口から出てくる浸出液をかわかさないようにするには、どうしたらいいのでしょうか。

学校で手当てするときは、ワセリン



(きず口の乾燥を防ぐ) とばんそうこうを使います。

お風呂にはいるときには、ばんそうこうをとって、石けんできれいに洗って、また新しいばんそうこう貼るようにしましょう

きずをかわかさないうち、専用に作られたばんそうこうに、キズパワーパッドがあります。2、3日は貼ったままで大丈夫ですが、痛みやはれがないかをチェックしましょう。

ズキズキした痛みやきずの周囲が赤くはれてくるようときは、お医者さんにみてもらうようにしましょう。

きずは消毒よりも、よく洗うこと！



ケガをしたときに消毒すると、バイキンだけでなく、きずを治すための細胞までもやっつけてしまいます。これではきずの治りが遅くなってしまいます。できるだけ、消毒薬は使わずに、水できれいに洗うようにしましょう。ただし、深いきずや動物に噛まれたきずは消毒したほうがいいときもあります。

マラソン大会がんばろう！

体を動かして遊んだり走ったりすることは、強くて元気な体をつくるためにとても大切なことです。

自分の目標を決めて、しっかり練習しましょう。走った後は、汗をかいているので、汗をよくふいて着がえましょう。

そして、水やお茶を飲んで水分補給をしておいてください。

