

ほけんだより



揖保川中学校
保健室
2021年1月13日

新年あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくおねがいいたします。

新たな年が始まりましたが、昨年に引き続き、新型コロナウイルス感染症など暗いニュースが多いですね。こんなときこそ、小さな幸せや楽しみを見つけることが大切だと思います。「今日の給食おいしかったなあ」「今日は好きな芸能人が出るテレビがある！」などささいなことかもしれませんが、日常にはたくさんの幸せや楽しみが隠れています。気持ちに余裕がないときや心が疲れているときは、特につらいことや嫌なことばかりに目を向けてしまいます。つらいときこそ、小さな幸せ探しをしてみましょう。

しつじゅんりょうほう

湿潤療法を知っていますか？

湿潤療法とは、体が本来持っている自己治癒能力を最大限に活かし、痛くなく、早く、きれいに傷を治す治療法です。具体的には、傷を水道水等で良く洗った後に被覆材（ラップや湿潤療法専用のばんそうこうなど）で覆い、乾燥させずに治療を行います。傷からしみ出てくる浸出液には、傷を治す成分がたくさん含まれているので、うるおった状態を保っていれば傷は自然に治ってきます。逆に乾燥状態では、人の細胞は死滅します。さらに消毒薬で消毒すると、細菌とともに人の細胞も破壊されてしまいます。けがをして「消毒をしてください」と保健室に来る人がいますが、傷口を消毒することで、かえって治るのが遅くなってしまいます。

湿潤療法を実践し早くきれいに傷を治しましょう！



ポイント

- ①傷口を水道でよく洗う。自分でしっかり洗ってから保健室に行きましょう。
- ②消毒はしない。
- ③湿潤療法専用の絆創膏などをはり、傷口を乾燥させないようにする。

※学校の保健室でできることは治療ではなく、あくまでも応急手当です。基本的には消毒をせず、水洗いをして一般的な絆創膏やガーゼで傷の保護をします。

各家庭で湿潤療法専用の絆創膏をご用意ください。

注意点

- ①深い傷や感染のおそれがある傷(さびた釘などによる刺し傷、動物によるひっかき傷、かみ傷など)には行わず、医療機関を受診しましょう。
- ②少なくとも2~3日に1回は専用の絆創膏をはがして、傷の状態を確認しましょう。化膿している場合はすぐに湿潤療法を中止し、医療機関を受診しましょう。

(はりかえのタイミングは傷の状態や商品によって異なります。パッケージ等に記載されている使用方法を守ってください。)

換気、しっかりできています！



学校薬剤師の山本先生に空気の検査をしていただきました。空気中の二酸化炭素の濃度を測ることで換気が十分にできているかがわかります。1-2、2-3、3-3の3教室で検査をしてもらいましたが、どのクラスの二酸化炭素濃度も基準値を大きく下回っており、十分な換気ができていました。特に換気が上手にできていたのは2-3です。1-2、3-3では大きく窓が開いており、寒く感じましたが、2-3では対角線の扉を約10cmずつしか開けていなかったため暖かく感じました。二酸化炭素濃度はどのクラスも同じくらいだったため、約10cmでも十分換気できていることがわかりました。



換気をするモン
#OpenWindow

授業中は空気の通り道を作るイメージで対角の扉や窓を10cmほど開けておきましょう。休み時間には、窓を大きく開け教室の空気を入れ替えましょう。