

2月 HUG だより

情報提供者 HUG スタッフ

2月のテーマ：傷・打撲・火傷

こんにちは。

今月は子どもが怪我をした時の家庭でのケアについてお話ししたいと思います。元気に遊ぶ子どもたち。思わぬところで転んだり、ぶつかったり、熱いものを触ったり。子どもたちとの暮らしには怪我がつきものなのではないでしょうか。子どもが怪我をした時落ち着いて対処できるよう、このHUGだよりが助けになれば幸いです。

1. 傷

傷にもいろいろありますが、転んで膝や肘を擦りむく擦り傷が多いのではないかと思います。擦り傷の手当ては、

- 1) 流水で洗い流しにしっかりと洗う。付いている砂などを取り除きます。
- 2) 出血があれば、濡れティッシュなどで押さえて止血する。
- 3) 消毒はしない！皮膚にもともと生息している常在菌の力も利用して傷を治します。常在菌には傷口を化膿させる「化膿菌」の増殖を防ぐ力があります。
- 4) 傷口を保湿する。ワセリンなどを塗ってガーゼや絆創膏で保護したり、湿潤環境を作るテープなどもあります。傷口からにじみ出る液には細胞を元気にする成分が含まれているので、傷口を保湿することで傷を早くきれいに治すことができます。



2. 打撲



身体のどの部分をどの程度ぶつけたかによって対処方法は変わりますが、基本の手当ては、

- 1) ぶつけた部分を冷やす。
- 2) 安静にする。

子どもが少し痛がる程度であれば様子を見て構いませんが、意識がもうろうとしていたり、大量の出血があったり、腫れがひどいようなことがあればすぐに病院へ連れていきましょう。

子どもは頭が重いので、頭をぶつけることもよくあります。頭をぶつけたときは、その後2日間は様子を注意深く見守ってあげましょう。頭の打撲から1~2時間後に突然嘔吐したり、意識を失うことがあったら、頭の中で出血をしている可能性があるため、すぐに病院を受診しましょう。

3. 火傷

火傷にも程度がありますが、とにかく流水で冷やすことが大切です。

小さい部分であれば、10～20分冷やし続ければおよそ落ち着いてくるでしょう。特に子どもで注意が必要なのは、テーブルの上の入れたての熱いお茶やスープ、ストーブの上の熱いやかんの湯をかぶってしまうケースです。このような時は、



- 1) 服は脱がせない！慌てて服を脱がせると、表皮が剥けて感染の原因になることがあります。
- 2) 服の上から流水で冷やす。水をいれた浴槽にそのまま入れてもよいでしょう。
- 3) 幼い子どもや、手のひら以上の大きさの火傷の場合はすぐに病院を受診しましょう。

どんなに気を付けていても、起きてしまうこともあるでしょう。いざというときに慌てないよう、知っておくと助けになると思います。

