

ほけんだより

2025年
3月

年度の締めくくりとなる3月。子ども達の成長を感じる季節ですね。気温差が大きく体調を崩しやすい時期でもあります。感染症や花粉症対策をしながら、元気いっぱい春を迎えられるようにしましょう。

三寒四温と体調管理

3月は「三寒四温」といって、寒い日と暖かい日を繰り返しながら春に近づく季節。気温差で風邪をひきやすいので、服装の調節や十分な睡眠を心がけましょう。

🌸 三寒四温の時期に気をつけたいポイント

① 服装の調整をしっかり！

→ 朝晩は冷え込むので、薄手の上着を用意する。脱ぎ着しやすい服装が◎



② 睡眠をしっかり取る！

→ 気温差があると体が疲れやすいので、早寝早起きを意識する。



③ 手洗いうがいを忘れずに！

→ 暖かくなると油断しがちだけど、感染症対策はまだ必要！花粉症対策にもなる。



④ 水分補給を忘れずに！

→ 気温が上がると汗をかき始めるので、冬よりもこまめな水分補給が大事。



「春はすぐそこ！」と思う時期だけど、気温の変化に負けず、元気に過ごせるようにしましょう！

キズパワーパッドの仕組みと正しい使い方

近年ドラッグストアやコンビニなどで簡単に手に入るキズパワーパッド。すり傷や切り傷の手当てにとっても便利な絆創膏です。正しく使うことで、傷の治りを早く、きれいに治す効果が期待できます。その使い方を再確認していきましょう。



◆キズパワーパッドの原理

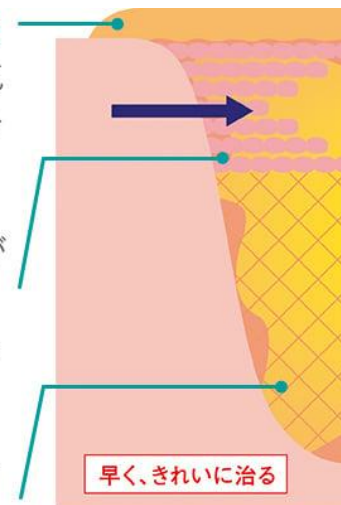
キズパワーパッドは、傷口から出る「浸出液」を吸収し、保持することで湿潤環境（しつじゅんかんきょう）を作ります。湿潤環境とは、傷を適度な湿り気で保ち、細胞が活発に働ける環境のこと。これにより、かさぶたを作らず、傷を早くきれいに治すことができます。

キズ口をピッタリ覆って密閉

することで、キズ口が空気に触れず、受ける刺激が少なくなり、**痛みが和らぐ。**

体液（浸出液）の中を細胞が動き回るため、なめらかな表皮をスムーズに再生でき、**きれいに治る。**

体液（浸出液）のはたらきを最大限に活用できるため、**キズの修復が早く進む。**



キズがある皮膚の断面のイメージ

◆正しい使い方

- ① 傷口を水でよく洗う（汚れやばい菌をしっかり落としましょう）
- ② 傷をよく乾かさず、そのまま貼る（乾燥させると効果が下がります）
- ③ 白く膨らんでもそのまま（傷を治す浸出液を吸収している証拠です）
- ④ 剥がれそうになるまで貼り続ける（3～5日が目安）
- ⑤ 赤み・腫れ・痛みが強いときは使用を中止し、病院へ

正しく使って、傷を早くきれいに治しましょう！