



保健だより



2月号

尚絅大学・短期大学部 保健室

平成27年 2月1日 発行

まだまだ寒い日が続きますね。インフルエンザが流行していますが、皆さん体調はどうでしょうか。一度かかると最低でも5日は講義に出られなくなります。試験にも響きますので、先月の保健だよりを参考に万全のインフルエンザ対策をしてくださいね。

注意しよう「低温やけど」

寒い日の続くなか、貼るカイロや湯たんぽを使用している人も多いと思います。心地よい温かさでつい長時間使ってしまいがちですが、熱すぎないほどの低温でも、長時間肌に触れた状態にすることで「低温やけど」を引き起こすことがあります。

このやけどはゆっくりと進行するため、皮膚の下の深いところまでダメージを受けます。見た目には分かりにくく、一週間ほど経ってからやけどしていることに気付くこともよくありますが、実は**重症であることが多い**です。

低温やけどの症状は？

- ・皮膚が赤くなる
- ・皮膚の奥の方がぴりぴりする
- ・後から徐々に痛みがくる 等

起こりやすい暖房器具は？

- ホットカーペット
- 使い捨てカイロ・湯たんぽ
- 電気毛布・ストーブ・こたつ



低温やけどを防ぐには…

- ・体の同じ場所を長時間温めない
- ・使い捨てカイロは肌に直接貼らない
- ・就寝時に湯たんぽなどを使用する場合はタオルなど厚手の布にくるんで使う
- ・コタツや電気カーペットの上で寝ない
- ・ノートパソコンは長時間膝に置いて使用しない



低温やけどになってしまったら？

すぐに冷水等で冷やすことは大切ですが、実は低温やけどは冷やしてもあまり効果が見られません。**気付いたら早めに病院を受診してください。**

マスクを正しく使えてますか？



捨てる時

④ビニール袋に入れてふたつきのゴミ箱に捨てます。



つける時

①鼻や口、あごを覆います。特に鼻と口の脇に隙間が出来ないように。



はずす時

③片耳のゴムひもを持ち、顔から外します。



②可変式の鼻部分を鼻筋にフィットさせ、ゴムひもを調整し、両耳をしっかり固定します。