

2月に入りましたが、まだまだ寒い日が続きますね。後期試験が終われば、これから待ちに待った春休み！生活リズムは崩さず体調管理をしながら、リフレッシュできると良いですね。

通常のやけどよりも怖い！？「低温やけど」

《特徴》

低温やけどとは、比較的低い温度（44～50℃程度）でおこるやけどです。やけどを起こしていることに気がつかず、熱源から離れないため、じわじわとやけどが進行してしまいます。受傷しても皮膚表面が赤くなる程度でそのときには痛みは出ませんが、数日後痛みが発生し、ひどい場合には皮膚が壊死してしまうこともあります。

《原因》

低温やけどは暖房器具などの熱源に長時間当たることによって起こります。湯たんぼやカイロなどの通常なら快適に感じるような温度であっても、長時間皮膚に直接あてたままにすると低温やけどが起きることがあります。

低温やけどの予防法

- ・湯たんぼなどを使用する場合は、タオルなど厚手の布にくるむ。
- ・体の同じ場所を長時間温めない。
- ・肌に触れる暖房器具は寝る前に使用し、眠っている間には使わない。
- ・使い捨てカイロは肌に直接貼らない。
- ・靴用カイロを靴の中以外で使用しない（靴の外では高温になりすぎるため）。
- ・ノートパソコンは長時間膝に置いて使用しない。

気温低下・暖房の使用など、空気が乾燥しがちなこの季節に…

加湿で予防！



試験勉強のお供！？



エナジードリンクなどに含まれるカフェインを過剰摂取すると、中枢神経系の刺激により体調不良になる可能性があります！