

2月に入りましたが、寒い日が続きますね。気温や湿度が低い今の時期は、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症、ノロウイルスによる感染性胃腸炎など、まだまだ注意が必要です。手洗いや消毒、換気、咳エチケットなど、感染症対策を継続しましょう。また、これから春休みで時間がある分、悩みと向き合う機会が多くなるかもしれませんね。悩みは一人で抱え込まず、誰かに相談することが大切です。相談先の一つとして、保健室も利用してくださいね。

## 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）で起こるやけどです。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まいります。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。湯たんぽ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

- ・湯たんぽ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。



**2月は「全国生活習慣病予防月間」!**  
～健康スローガンは、「一無、二少、三多」～



「全国生活習慣病予防月間」は、生活習慣病予防に対する国民の意識を高めて、健康寿命を伸ばすことを目的として、日本生活習慣病予防協会が定めた強化月間です。生活習慣病予防の基本テーマである『一無、二少、三多』は、日常で心掛けたい生活習慣をわかりやすく表現した健康標語です。

- ・一無（いちむ） …無煙・禁煙
- ・二少（にしょう） …少食（食事は腹八分目）、少酒（お酒はほどほどに）
- ・三多（さんた） …多動（体を多く動かす）、多休（しっかり休養をとる）、多接（多くの人・事・物に接する）

生活習慣病は長い時間をかけて進み、病気として自覚しにくいという問題があります。それを防ぐには、中高年になってからではなく、若い頃から、適正な生活習慣を獲得し、維持することが大切です。これから春休みに入り、自由な時間が増える人も多いと思いますが、生活リズムは崩さずに『一無、二少、三多』を心掛けて過ごしたいですね。