

西尾東高校保健室 H24.1

新しい年がスタートしました。
今年1年が健康で有意義な年となるといいですね。
3年生はいよいよ受験本番。目標を達成するために最後まで
体調管理にも気をつけましょう。

暖房器具が欠かせない
この季節…

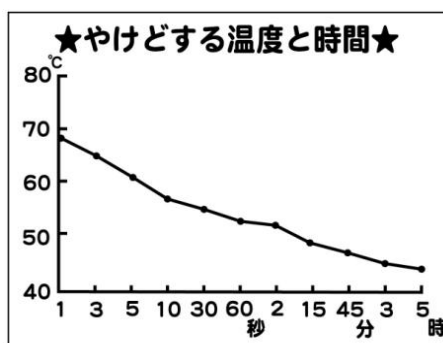


低温やけどに注意！！

低温やけどとは？

温かくて気持ちいいと感じる温度（使い捨てカイロは平均約50℃）でも、長時間、体の同じ部分に直接接触した状態であることで起こるやけどです。

低い温度でゆっくり進行するために熱さや痛みを感じにくく、気がついた時には皮膚の奥深くまで達する重症のやけどとなっているケースがあります。



低温やけどになったら？

水で冷やしても効果はありません！
すぐに皮膚科を受診しましょう！

※低温やけどは、傷が小さく見えても、皮膚の深いところまで傷ついているので必ず受診しましょう。

低温やけどを防ぐには？



気をつけたい暖房器具

■使い捨てカイロ■

必ず衣服の上から当てます。カイロを当てたまま眠ったり、カイロを貼った部分をサポーターなどでしめつけたりしないようにしましょう。

■こたつ・電気カーペット■

温かいと、ついうたた寝してしまうことも多いので注意しましょう。温度設定を低くし、直接皮膚が熱源に触れないようにしましょう。

■湯たんぽ・電気あんか■

湯たんぽは厚手の布製の袋に入れます。タオルに包むとずれて直接皮膚に当たる場合もあるので気をつけましょう。湯たんぽやあんかに直接足を押しつけるように乗せたりせず、就寝前に布団を温めて寝る時には、布団から出すようにしましょう。