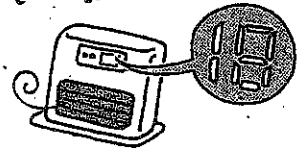


1月保健だより

重カ中物 2年 杉谷陸斗
清水悠愛

低温やけどに気をつけよう!!

この季節は、カイロや、湯たんぽ、暖房器具を使う人が多いです。近年低温やけどを負う人が増えているので気をつけましょう。



低温やけどとは?

「低温やけど」とは、カイロや湯たんぽなど、体温より少し高めの温度(44℃~50℃)のものに長時間触れ続けることにより起きるやけどです。



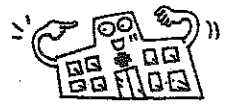
低温やけどの予防法

1. 湯たんぽ・電気アンカは就寝時には取り出す
2. 使い捨てのカイロの使用法を守る。
3. 電気毛布は就寝時に電源を切る。

低温やけどになったらどうする?

低温やけどになったら必ず、すぐに20~30分間冷やしましょう。軽症が重症かわからなくても、必ず医療機関を受診しましょう。

学校の掃除について



毎日、割り振られた場所を掃除しています。教室や体育館など場所によって、ほうきを使い、たり、モップを使い、たりと、掃除の仕方や、掃除にかかる時間はさまざまです。しっかり掃除しましょう。



掃除場所が変わったとき

特に掃除場所が変わったときは、注意が必要です。場所が変わると、窓ふきや、溝掃除など掃除の仕方が変わることがあつたりする為、いつもの時間より、少し早く行くと良いでしょう。

掃除の時間

掃除する場所によっては、早く終わってしまい、することがなく、すぐに戻ってしまう人がいます。しかし、言われた事だけをするのではなく、時間中は、自分からもっときれいにできるところを探し、隅々まで、綺麗にしましょう。