



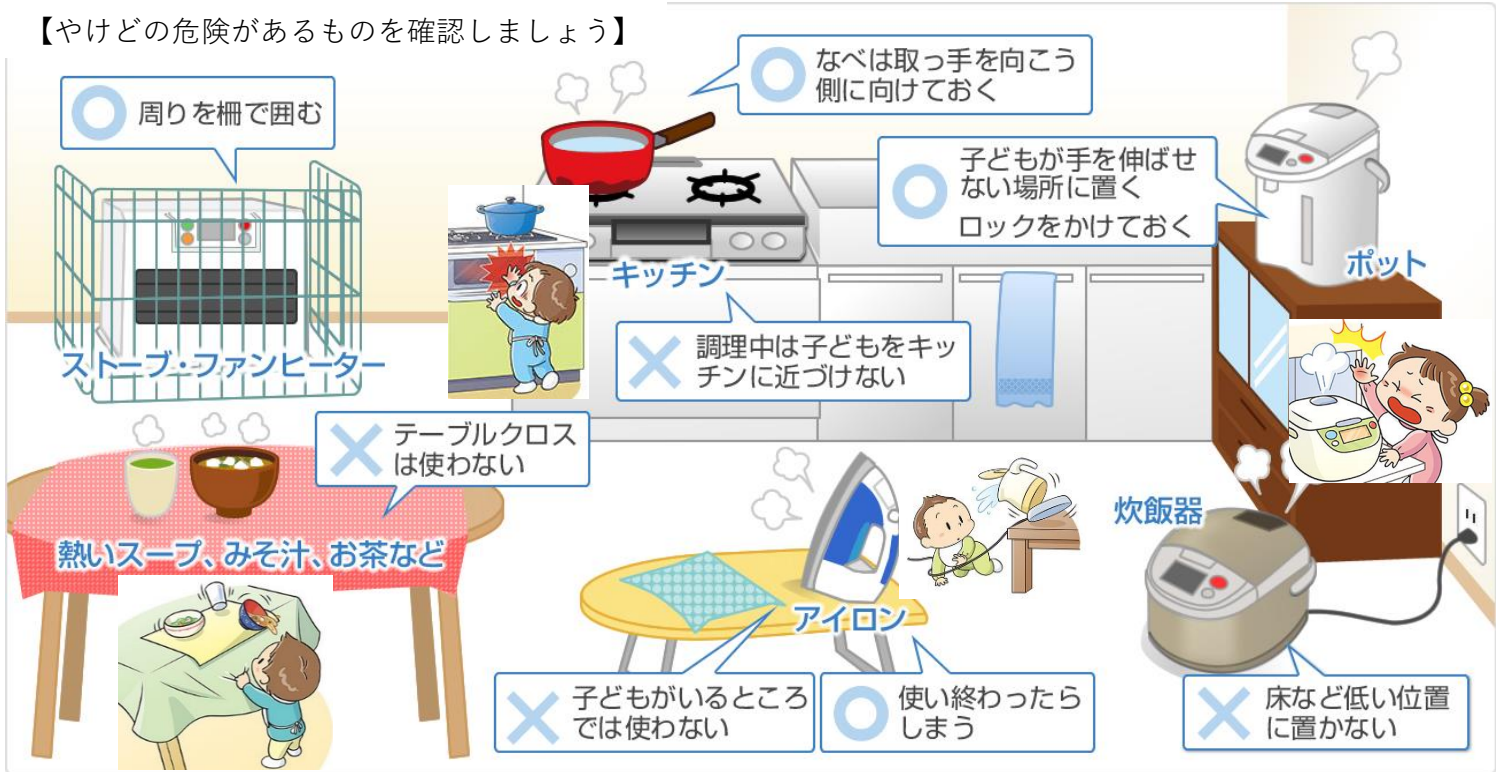
みのいほけんだより

R7年 冬号



新年を迎えましたが、寒い日が続いています。空気も乾燥しており、体調管理が難しい時期ですが、上手に暖房器具を使って寒さを乗り越えましょう。温かい食べ物で、身体の中から温めるのもいいですね。しかし、熱い物が日常生活の中で増えると、火傷の原因になる物が増えるということでもあります。今回は、日常において火傷の危険がある場所、火傷をしてしまったときの対応についてお伝えします。

【やけどの危険があるものを確認しましょう】



！熱い物を触ったら、流水ですぐに冷やそう！

・服の上から水をかけましょう。目安は20分～30分



〃 むやみに全身を水で濡らさないでね。低体温に注意しましょう。



・やけどの範囲が広い場合、皮膚の色が黒や白の時、救急車を呼びましょう！

119番



水を嫌がったり、顔など流水をかけにくい部位をやけどしたなど、流水で冷やせない場合は、氷の入ったビニール袋や、氷や保冷剤をぬれ手ぬぐいや薄手のおしぼりなどにくるんで患部にあてます。水泡ができた時は、つぶさないようにして受診しましょう。



「低温やけど」にも注意しましょう。「低温やけど」は、やけどをしないと思っている程度の熱源熱(約44～60℃)によって生じるやけどのことです。床暖房、電気カーペット、電気毛布、使い捨てカイロ等に長時間接触していることで発生します。床暖房の上で長時間寝たり、貼るタイプのカイロを同じ場所に貼り続けるのは避けましょう。低温やけどは、痛みを感じないことがあります。温めていたところの赤みがなかなかひかず違和感がある場合は、受診をしましょう。適切な温度で、床暖房などを使いましょう。

