



れいわ ねん がつついたち
令和5年12月1日

あいちけんりつなご やとくべつしえんがっこう
愛知県立名古屋特別支援学校
ほけんしつ
保健室



12月に入り、寒い日が続いていますね。体が冷えてしまうと免疫力が低下し、インフルエンザなどの風邪にかかりやすくなってしまいます。そのため、寒い日は暖房器具などを用いて体が冷えてしまわないように温めることも大切です。



しかし、温かさを求めるあまり、けがを負ってしまう恐れもあります。

それは…… **低温やけど！！**

低温やけど

… 44～50℃のものに長時間触れていることで起こるやけどです。

熱いものに触れた時のやけどとは違い、すぐに手を引っ込めるなどの反射が起きないため、皮膚の奥のほうまでじわじわとダメージが及んでしまい、重篤化したり高温のやけどよりも治りにくいといった特徴があります。

《低温やけどの種類》

I度 表皮までのやけどで皮膚に少し赤みが出ますが、痕は残りません。

II度 真皮までのやけどで、水ぶくれや強いヒリヒリ感が出ます。

III度 皮下組織までやけどします。神経まで損傷するため、痛みを感じにくいのが特徴です。1～2週間ほど経過して皮膚が黒ずんできたら注意！



表皮 (I度)

真皮 (II度)

皮下組織 (III度)

II・III度熱傷の場合には
医療機関で受診しましょう！



ていおん
低温やけどになる恐れのあるものは、

ゆたんぼ ストープ カイロ 電気毛布 スマートフォン など

たいさく 対策

《ゆたんぼ》

しゅうしんじ ふとん だ つか
就寝時には布団から出して使う

《ストーブ》

しやうほうほう よ じゅうぶんきより
使用方法を読み、十分距離をとる

《カイロ》

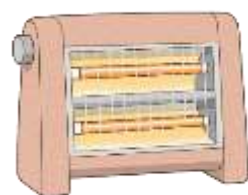
しやうほうほう よ いるい うえ しやう
使用方法をよく読み、衣類の上から使用する

《電気毛布》

しゅうしんまえ でんげん け
就寝前に電源を消す

《スマートフォン》

しゅうしんじ からだ せつしよく じゅうぶん はな お
就寝時には体に接触しないように十分に離して置く



ただ しやうほうほう おこな あんぜん かいてき す
正しい使用方法を行い、安全・快適に過ごしましょう！

がつ はい、あと1か月もすればしんねん
12月にも入り、あと1か月もすれば新年です。
しんねん むかえ まえ た
新年を迎える前に食べるものがありますね。

としこ
そう！それは年越しそばです。

えどじだいより、“うんきがあがる”、“さいやく き ねが
もともと江戸時代より、“運氣が上がる”、“災厄を切る”との願いをこめられ縁起が
いいものとしてそばはこの
この
そのため、現在でもそばは親しまれていま
すね。

ひ ふ けんこう か ほうふ にちじょうせいかつ
そばは皮膚の健康に欠かせない ビタミン が豊富であり、日常生活では

ふそくがちな ミネラル もおぎな けんこうしょくざい
不足しがちな ミネラル も補える健康食材です。

ねんまつ た けんこう とし こ
ぜひ、年末にそばを食べて健康に年を越しましょう！

