

筑波地域包括支援センター かわら版

発行日；2019,2,1 第10号
☎029-828-5806



乾燥した時期が続いていますが、インフルエンザは大丈夫ですか？暖かく、湿度を保つことも重要ですが、自分自身も水分を多く取っていきましょう。



2月は、3日に節分・4日に立春があります。節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日を指しますが、やはり、2月3日が一番にぎわいますね。恵方巻は、コンビニが仕掛けた戦略だっけ知っていましたか。流行に乗って今では、大量の破棄が問題となっています。流行に流されることなく、昔からの風習を大事にしたいものです。



インフルエンザ予防:

全国的に猛威を振るっているインフルエンザ。もう一度、予防方法を見直してみましょう。

- ・手洗い:石鹸で、ウイルスを肘からそぎ落とすように洗きましょう。
- ・うがい:歯磨き・洗顔も有効です。
- ・マスク:隙間が無いように正しくつけましょう。



入浴時の事故に注意♡

温度差による血圧の急激な変化を避ける為にトイレや洗面所・廊下なども暖かくしておきましょう。入浴前後には、水分の補給（コップ1杯が目安）が必要で、湯温は熱すぎると血圧が上がります。浴槽での溺死者の内、65歳以上が約9割となっています。

低温火傷は、重症です♡

炬燵や電気毛布・使い捨てカイロ等、簡単に利用できるものが低温火傷のもとになります。低温火傷は、軽い火傷と思われがちですが、火傷が深い部分にまで及ぶので、重症なケースになりがちです。

特徴

- ・皮膚の炎症部が小さい。
- ・大きな水泡がない。
- ・痛みが弱い。

***受傷したと思ったら、早めに受診しましょう。