

# 保健だより

平成30年 2月2日  
下妻中学校 保健室



## インフルエンザ警報発令中！！

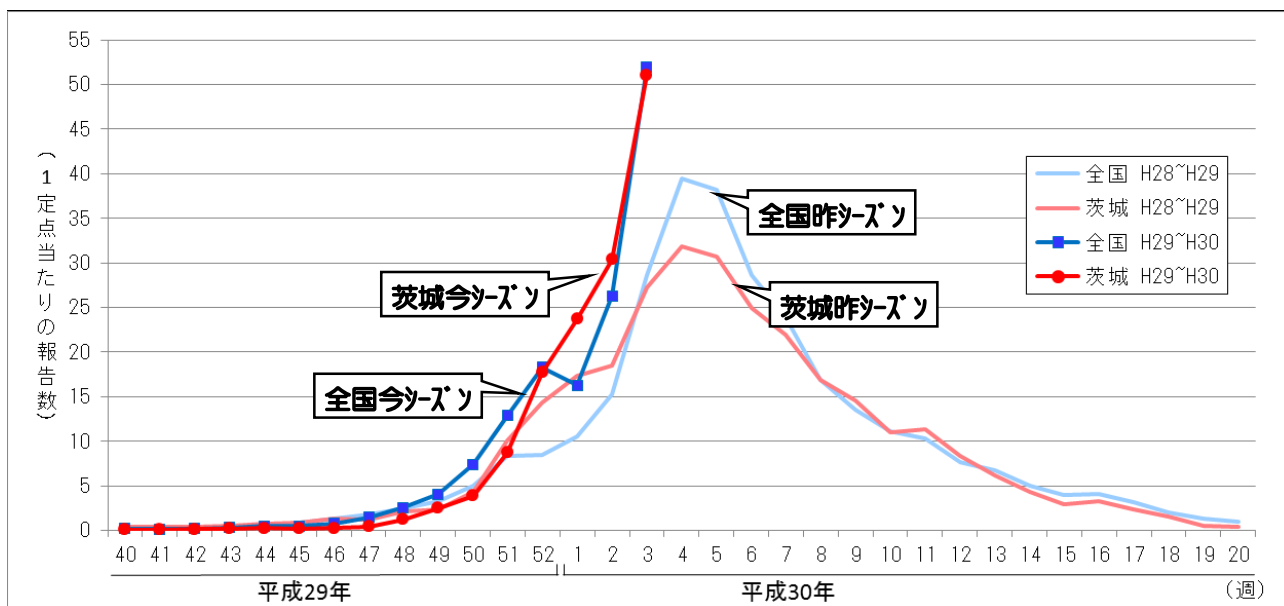
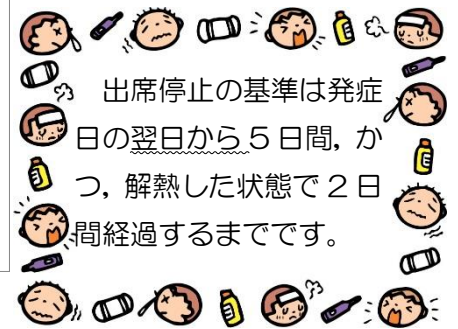
今年は全国・県いずれもインフルエンザの流行が著しく、1月後半には罹患者数が昨シーズンのピーク時を大きく上回っています。(グラフ)

下妻中でも、1月中旬からインフルエンザ者数が急増し、全校ですでに37人が出席停止となりました。

石けんによる丁寧な手洗いとうがいはもちろんのこと、朝起きた時に体調が悪かった時は、**熱を測ってみる・マスクをする・無理をして登校しない**など、自分の体を大事にするのと同時に、家族や友達に移さないよう考えて行動するようにしましょう。

下妻中の今シーズンのインフルエンザによる出席停止者数  
(2月1日現在)

	A型	B型
1年	1人	7人
2年	19人	5人
3年	2人	3人



## 冬に多いけが「やけど」に注意！！

保健室には、「湯たんぽでやけどしました。」「アイロンでやけどしました。」「ストーブでやけどしました。」と、家でやけどをして、登校してから手当てをしてもらいに来る人も多いですが、「すぐ冷やした？」と聞くと、残念ながら「冷やしてません！」という答えが返ってくることも多いです。

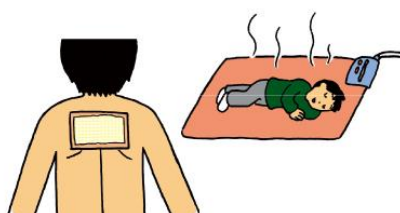
やけどは、「一刻も早く冷やす」ことが大切です。

## 気をつけよう！低温やけど

電気カーペットやこたつ、使い捨てカイロなど暖房器具の出番が増える季節。心地よいからといってずっと使っていると、知らぬ間にやけどになっていることがあります。これを「低温やけど」といいます。

### ●どんなときに起こるの？

体温より少し高めめの快適な熱に長時間、同じ場所が接触することで起こります。  
平均温度50℃になる使い捨てカイロを皮ふに直接つけた場合、約5分で低温やけどを起こす可能性があるといわれています。



### ●どんな症状なの？

はじめは皮ふが赤くなり、小さな水ぶくれができる程度。じわじわとやけどになるので、痛みもほとんど感じません。  
しかし、気づかぬうちに皮ふの深い部分までやけどになっていることが多いのです。



### ●低温やけどになっちゃったら？

まず流水で20～30分冷やし続け、その後、乾燥させないために包帯などで巻いておきましょう。  
数日たってもよくならなければ、皮膚科か外科へ行きましょう。

