



ていおん ちゅうい
ほけんたより **低温やけどに注意しましょう。**

みなさま、ほんねん ねが みなさま なか さむ じ き
皆様、本年もよろしくお願いたします。皆様の中には、寒い時期にはホッカ
イロなどを使われる方もいらっしゃるかと思います。疲れが貯まって、眠り込
みだり、貼ったことを忘れてしまったり…そんな経験ありませんか？ホッカイロや
ゆたんぽは使い方に気をつけないと低温やけどを起こすことがあります。「カイ
ロ」や「湯たんぽ、あんか」などを使う機会も増える季節ですが、特に気を付け
たい点をお伝えします。

は
・「貼るタイプ カイロ」



かなら いるい うえ は おな かしよ なが じかん あ は ね
必ず衣類の上に貼り、同じ箇所に長い時間当てないこと。貼ったまま寝てしま
うのも注意です。

くつしたよう
・「靴下用 カイロ」

くつしたよう くつ ぬ じょうたい からだ ほか ぶ い つか かじょう はつねつ
「靴下用カイロ」は、靴を脱いだ状態や身体の他の部位に使うと、過剰に発熱が
おき、こうおん きけんせい
起き、高温になる危険性があります。

ゆ
・「湯たんぽ、あんか」



あつで とう つつ ていおん お ね まえ
厚手のカバー等に包んでも、「低温やけど」を起こすことがあります。寝る前に
しんぐ い あた ね さい だ のぞ
寝具に入れて温めておき、寝る際には出すことが望ましいです。

おんすい かおん きのうつ べんぎ
・「ホットカーペット、温水（加温）機能付き便座」



「ホットカーペット」や「温水（加温）機能付き便座」にお酒を飲んだ後など、
ちょうじかん よこ ね すわ じょうたい ていおん
長時間、横になったり、寝たり、座ったままの状態していると「低温やけど」にな
りやすいです。正しく使って、寒い冬を暖かく過ごしましょう。



がつ よてい
1月の予定

か きん たいじゅうそくてい きん げつ み うらいしらいしよよてい
19(火)～22(金)体重測定、29(金)磯貝医師、18(月)三浦医師来所予定