

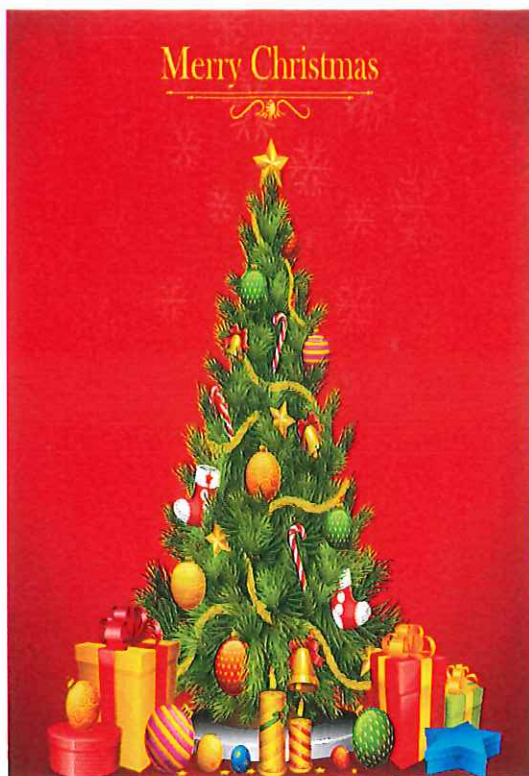


寒さが日ごとに増し日が暮れるのが早くなりましたね。
早いもので今年も残りわずかとなりました。
しっかり防寒対策をして体調を崩さないよう
気をつけてください。
お休みの間は事故や病気などに気を付けて楽しい
お正月をお過ごしください。
また年明けには元気に来所してくださいね。
今年一年ありがとうございました。
よいお年をお迎えください。

今月の行事

12月23日(金)クリスマスパーティー

食事とプレゼントを用意してお待ちしています
みなさんぜひ参加して下さいね
(リハビリはありません)



寒い時期に気を付けたい /

意外と危険!

「低温やけど」に注意しましょう

「低温やけど」は、比較的低い温度(約44~50℃)のものに長時間触れることで起こります。
44℃で3~4時間、46℃で30分~1時間、50℃では2~3分触れ続けると「低温やけど」を発症するといわれています。

自宅で使っているものはありますか？

- 電気毛布
- 貼るカイロ
- 電気あんか
- ホットカーペット
- 湯たんぽ
- こたつ



これらは冬に欠かせない暖房器具ですが、「低温やけど」を起こしやすい
ため、使い方に注意しましょう！

～ お知らせ ～

お正月休みは

12月30日~1月4日です

1月5日(木)からスタート

となりますのでよろしく

お願いします。

「低温やけど」ココに注意！

- 「低温やけど」をしていることに気付きにくい
- 初めは大したことがないように見えても、肌の奥が傷ついていることが多く、見た目より重症の場合がある
- 通常のやけどより、治るのに時間がかかる

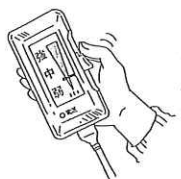
低温やけどをしてしまったら…?

- 冷水で痛みを感じなくなるまで冷やす
- 痛みや違和感がなくならない場合は、病院を受診する



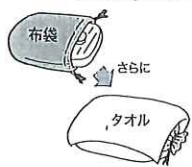
「低温やけど」を防ぎましょう

電気毛布は低い温度で使用



電気毛布は低い温度で使用し、寝る前に電源を切りましょう

湯たんぽは布袋に入れ、さらにタオルで包む



湯たんぽの表面温度が下がるので、「低温やけど」をしにくくなります

湯たんぽを布団から取り出す



湯たんぽで布団の中を温めておき、寝る前に布団から取り出しましょう

「貼るカイロ」は衣類の上から貼る



貼るカイロを直接、肌に貼らないようにしましょう



ILLUST BOX