

# あすなろ保健だより 1月号

令和8年1月5日

ご利用者様・ご家族様

新しい年がスタートしました。年末年始のお休みはいかがでしたか？

今年もみなさんが健康で元気に過ごすことができるように保健だよりを通してお伝えしていきます。本年もよろしくお願いいたします。

## ○加湿でウイルス対策を

冬場の低温・乾燥した環境では空気中のウイルスは増えやすくなります。

感染症を予防するには、部屋の湿度に気をつけ、室内のウイルスを増殖させないことが大切です。

乾燥を防ぐ方法として、

- ① 部屋の湿度の目安は 50～60 %
- ② 洗濯物（濡れタオルなど）を干す
- ③ 霧吹きを使ってミストを噴霧する
- ④ 電気加湿器や簡易加湿器を使う



雑菌・カビを防ぐために、加湿器のタンク内の水は毎日入れ替えましょう。

## ○低温やけどに注意しましょう

低温やけどは、使い捨てカイロなど身近なものが原因になります。50度  
なら3分間押し付けているだけで、42度でも6時間触れていると低温やけど  
を起こします。低温やけどは少しヒリヒリしたり赤く腫れたりするだけで  
すが、実際には皮膚の深いところに及んでいることがあります。皮膚の腫  
れが長引くときは、念のため受診しましょう。

- ・電気毛布は寝る前に電源を入れる、寝る時に切る

寝る前に電気毛布のスイッチを入れて布団を温めておき、寝る時にスイ  
ッチを切りましょう。

- ・湯たんぽは体から離して

電気あんかや湯たんぽは、睡眠中に触れないよう体から少し離れたと  
ころに置きましょう。



看護師 片岡 亜紀子