

# 予防しよう！寒い時季のケガや病気



これからの時季は徐々に寒さが増し、感染症などによって体調を崩しやすくなります。

今回は、重篤な疾患につながる可能性のあるヒートショックや感染症などを予防するためのポイントを紹介します。

## ヒートショックにご用心

ヒートショックとは、急な温度変化によって身体の不調を引き起こすことで、心筋梗塞や脳卒中の原因となり、お風呂で意識を失い溺れてしまったりする危険性があります。

寒い浴室へ移動したとき、熱いお風呂に入ったときなどに起きやすいと言われています。



ちょうどいい  
暖かさ♪



入浴前の  
飲酒は  
我慢…



### 予防のポイント

- 脱衣所は前もって暖めておく。
- シャワーで浴室を暖めておく。
- かけ湯をしてから湯船に入る。
- 湯温は熱すぎないようにする。
- お酒を飲んだら入浴をひかえる。

## 感染症に注意

空気が乾燥してくると、インフルエンザをはじめとする感染症が流行します。

予防法を確認し、日ごろから健康な身体を維持することを心がけましょう。

忘れずに  
手洗い・うがい・マスク



### 予防のポイント

- こまめに手洗い・うがいをする。
- こまめに換気し、湿度に気を配る。
- バランスの良い食事・十分な休養を心がける。
- 外出する際は、マスクを着ける。
- 予防接種を受ける。

## こんな事故にも注意しよう

### こどもやお年寄りの窒息

食べ物などをのどに詰まらせ、窒息する事故は少なくありません。

特に、こどもやお年寄りには飲み込む力が弱いことなどから、注意が必要です。

- 詰まりやすい食べ物は、細かく切る。
- よく噛んでゆっくり食べる。
- 乳幼児の口に入るような物を手の届かぬところに置かない。



### こどものやけど

こどもは、自ら危険を判断することが難しく、暖房器具、ポット、アイロンなど、日常生活で広く使用されているものが要因でやけどしてしまうことがあります。

大人が、危険な要因を取り除くことが事故の予防に必要です。

- 暖房器具のまわりに柵を設置する。
- 高温になるものは、こどもの手の届かないところに置く。
- 電気ポット、アイロンなどのコードを整理する。

