



土屋

防災ニュース

2026.1 Vol.13

Writer : Kaori Hara
Yumiko Komoto



低温やけど
注意



防災×美容×健康 ～冬に気をつけたい4つのポイント

冬の防災は火災や雪害対策だけでなく、冷えや乾燥による体・肌のトラブルへの備えも重要です。しもやけやヒートショックなど、冬特有の健康被害は多岐にわたり、本号では、日常生活にも役立つ視点から、予防策をお伝えします。

【しもやけ・凍傷に注意しましょう】

しもやけや凍傷は、長時間寒さにさらされることで起こります。特に、手・足・耳・鼻は冷えやすく、血の流れが悪くなるとダメージを受けやすくなります。

<予防のポイント>

- ・手袋、くつ下、帽子などで冷えやすい部分を守る
- ・ぬれた服やくつ下は、できるだけ早く取りかえる
- ・冷えた体は、服や毛布でゆっくり温める

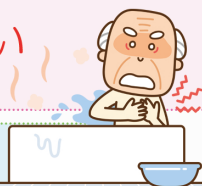
「冷やしすぎない」「急に温めない」

【乾燥と低温やけどにも気をつけて】

冬は空気の乾燥で、肌もひび割れや痒みが起こりやすく、傷や感染の原因になります。カイロや湯たんぽ、暖房器具による低温やけどにも注意が必要です！

<気をつけたいこと>

- ・肌が乾燥したら、できるだけ保湿する
- ・カイロや湯たんぽは、直接肌に当て続けない
- ・寝るときは、体から少し離して使う



【ヒートショックを防ぐために】

ヒートショックは、寒い場所から急に暖かい場所へ移動したときなどに、体に大きな負担がかかることで起こる現象で特に高齢者に注意が必要です。

<予防のポイント>

急に熱いお風呂や暖房に当たらない
服を着たまま、少しずつ体を温める
周りの人と声をかけ合い、体調の変化に気づく

【寒冷災害と体と肌の変化】

冬の災害では、停電で暖房が使えなくなったり、避難所や自宅で寒い時間を過ごすことがあります。寒さや乾燥が続くと、体は熱を守ろうとして血の流れを弱め、手足や顔など体の先が冷えやすくなります。

冬に身体を守る3つの心がけ

- ・冷やしすぎない
- ・乾かしすぎない
- ・急に温めない

この三つを意識することが大切です

乾燥してて
お肌にも
悪いわー！



新安否確認システム - Vjica(ヴジカ) の運用スタート

職員やクライアントの安否を迅速かつ正確に確認することは、事業継続する為に欠かせない要素です！この度、株式会社土屋では独自のシステム開発を行い、所属する全社員を対象とした安否確認システムVjica(ヴジカ)を2025年2月より運用しています。

！災害発生後の優先順位

1. 「ヴジカ」からのメールにあるgoogleフォームに安否を返信。
2. 「ヴジカ」からの返信が難しい場合は、Chatworkや電話、災害伝言ダイヤル・Web伝言板171などを使用し、必ず管理者に安否を伝えてください。

【土屋防災委員会】の



をフォロー
お願いします！



アカウント登録
をして、防災に
関する様々な
情報をGET !!