

● 今月の NEWS トピックス ● 低温やけどに気をつけましょう!!

使い捨てカイロ、湯たんぽ、電気あんか、電気毛布、電気こたつなどいずれも寒さの厳しい冬の季節にはかかせない暖房器具です。近年これらの暖房器具で「低温やけど」を負う人が増えています。低温やけどは 40～50 度程度の低い温度の熱が長時間にわたって皮膚に加わることで起き、44 度で 3～4 時間、46 度で 30 分～1 時間程度でやけどするとされています。低温やけどは痛みを伴わず、気づかないうちに進行することが多いため、見た目よりも重症化しやすく注意が必要です。

<低温やけどを防ぐための注意点> ～暖房器具を正しく使用し、低温やけどを未然に防ぎましょう～

カイロ・・・必ず衣服の上からあて、同じ箇所に長時間あてない。 **湯たんぽ**・・・布団を温めるのに使い、就寝時は布団から出す。

パソコン、携帯電話等熱を発する物・・・長時間肌に触れ続けない。就寝時に布団の上で充電しない。起動中のアプリは終了する。

見た目に異常がなく、あまり痛みを感じなくても、皮膚の深部までやけどを負っている可能性があります。熱を受けた皮膚に違和感を感じたら必ず早めに医療機関を受診しましょう。

参考：ティーベック株式会社 ホームページ

⚠ おもちにご用心 ⚠

お正月にみんなで楽しめる行事といえば、“おもちつき”
いろいろな食べ方がありつつおいしくて食べ過ぎてしまいます。
しかし、、、そんなおもちに重大な事故を招く危険性があるのです。
一緒におもちを食べている人が喉に詰まらせてしまった!!!!
このような緊急時にできる対応と防止策を身につけましょう。



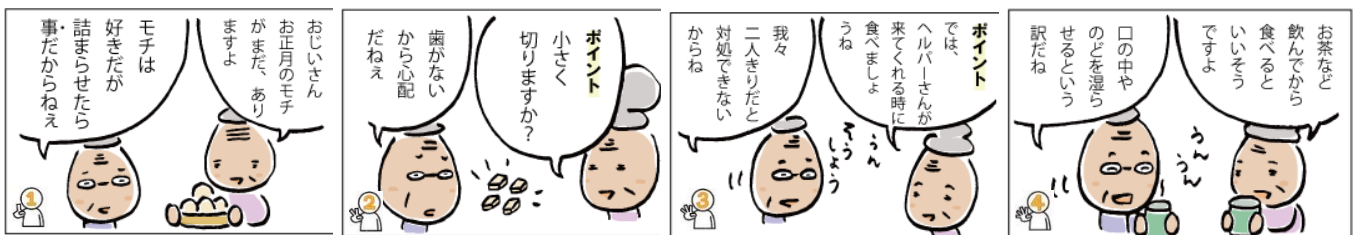
○おもちを喉に詰まらせてしまった時の応急処置

すぐに行える行動として、**背部叩打法**というものがあります。
座っても立ったままでも、おもちを詰まらせた人の背後に立ち、
頭を下方に倒して片手で胸を支え、もう一方の手のひらの基部で
左右の肩甲骨の間を強く叩きます。



○おもちを喉に詰まらせないようにするには

- ・小さく切って食べやすくする。
- ・おもちを食べるときは誰かと一緒に食べる。
- ・お茶などから水分をとって、口の中を潤しながら食べる。
- ・ゆっくり噛んで、口の中におもちを入れながら話したりしない。



参考文献：■子どもの安全ブログ <http://www.secom.co.jp/kodomo/s/20160126.html>

■お年寄り・お子さんは要注意 <http://www.itmedia.co.jp/business/articles/1511/09/news063.htm>

記事作成：ヒューマンケア学部2年 下 藺 璃佳

✿保健室からのお知らせ✿

デザイン募集

平成29年度用「タバコの害についての看板・ポスター」のデザインを募集します!

【募集要項】

用紙サイズ：A4 縦書き

彩色・画材：コンピューターグラフィックやイラスト等自由に
ただし、紙や布などを重ね合わせた厚みのあるものは不可

内容：禁煙推進、タバコの害について

提出先：保健管理センター 保健室

【募集締切】2017年1月27日(金)

【賞品】

素敵な賞品🎁をご用意しています!!!

応募者全員にも参加賞🎁があります!!

【その他】

採用作品は学内上社行きバス停の看板または学内ポスターとして掲示いたします。

(看板・ポスターにする作品につきましては、保健管理センターで選出させていただきます)



Canteen から今月の献立

今月のテーマ：大根

食物の消化や腸の働きを整える効果

お正月の胃もたれや胸やけに!

お餅入りおろし汁

材料(2人分)

大根おろし	100g
油揚げ	10g
ねぎ	10g
角餅	1個(50g)
〈合わせだし〉	
水	300g
ほんだし	小さじ1
酒	大さじ1
みりん	小さじ1
塩	小さじ1/4
醤油	小さじ1

<作り方>

- 1.ねぎは1cm幅、油揚げは1cm角、餅は8等分(2cm角)に切る。
- 2.油揚げ、餅をそれぞれ焼き色がつく程度まで焼き、器に入れる。
- 3.鍋に合わせだしをいれ強火にかけ、煮立ったらねぎを加えしんなりしたら大根おろしを汁ごと加える。
- 4.再び煮立ったら油揚げとお餅が入った器に注ぎ入れる。

栄養価(1人当たり)

エネルギー 109kcal たんぱく質 2.9g 脂質 1.9g
炭水化物 17.9g 食塩 1.5g 食物繊維 1.1g



Canteen

記事作成：管理栄養学部2年 片松 志帆