

！今月のNEWS トピックス！低温やけどに気を付けましょう！

低温やけどは、40～60度程度の、触って気持ちがいよと感じるぐらいのものに、長時間触れていることで起こるやけどです。痛みを伴わず気づかないうちに進行することが多く、また、重症化してしまうケースも多いので、カイロや湯たんぽなどの暖房グッズを使うこの時期、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・・・必ず衣類の上からあて、同じ箇所に長時間あてない。貼ったまま眠らない。

湯たんぽ・・・厚手のタオルや専用のカバーなどに包んでも、低温やけどを起こしてしまうことがあるため、就寝前に早めに布団に入れて布団を温めておき、就寝時には布団から出す。

パソコン、スマートフォン等熱を発するもの・・・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：<https://weathernews.jp/s/topics/201801/300115/>

* * * * *

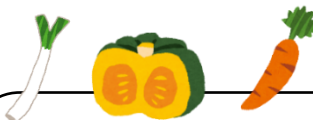
寒さ対策をしよう！



～インフルエンザや風邪が流行する時期になりました。寒さ対策をして、自分の身体の健康を守っていきましょう。～

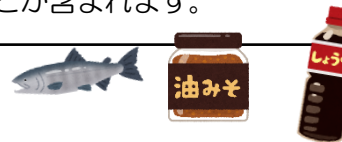
寒さ対策① 運動

首・手首・足首をくるくる回すという簡単な運動や、グーパー体操などがあります。グーパー体操とは、手と足を同時に握って同時に放すことを繰り返す運動です。



寒さ対策② 食事

血流を良くする食べ物は、身体を温める効果があると言われています。ネギ・かぼちゃ・にんじん・鮭・みそ・醤油などが含まれます。



寒さ対策③ 防寒グッズ

防寒グッズには、腹巻・マフラー・手袋・5本足ソックス・カイロなど様々なものがあります。カイロは、全身を温めたいときは首の後ろ側に、足が冷えるときは足首に貼るなどの工夫をすると良いです。



「体温が1℃下がると免疫力が30%低下し、また、体温が1℃上がると免疫力が5～6倍上がる」と言われています。このように、体温を下げないように防寒をすることは非常に重要なことです。ぜひ、今回紹介した3つの寒さ対策を実践して、冬の時期を健康に過ごしていただきたいと思います。

参考：https://www.d-yutaka.co.jp/blog/health_and_beauty/1812cool-measures/

記事作成：ヒューマンケア学部2年 中村 美緒さん

* * * * *

＊保健室からのお知らせ＊

テ

ザ

イ

ン

募

集

2020年度用「タバコの害について」の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】2020年1月30日(金)

【賞品】素敵な賞品 (一等 図書券1万円など)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】

採用作品は学内ポスターとして掲示いたします。

(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)



今月のテーマ：ブロッコリー



ブロッコリーは緑黄色野菜の1つで、ビタミンA、ビタミンC、ビタミンEを多く含んでいます。このビタミンの組み合わせは、ACE（エース）といい、それぞれ単独で摂るよりも同時に摂ることで互いの作用を高め合う性質があります。これらのビタミンには抗酸化作用があり、動脈硬化の予防が期待できます。

ブロッコリーホットサンド

材料 (2人分)

食パン(10枚切り使用)・・・4枚

ブロッコリー・・・100g

マヨネーズ・・・12g (大さじ1)

ピザチーズ・・・20g

スライスチーズ・・・2枚

カレー粉・・・4g (小さじ2)



いつもの朝食に

ブロッコリーを

プラス



栄養価 (1人当たり)

エネルギー 315kcal たんぱく質 13.4g

脂質 13.3g 炭水化物 36.2g

食塩相当量 1.7g ビタミンA 88μg

ビタミンC 60mg ビタミンE 2.6mg

作り方

- ①ブロッコリーを茹で、細かく切って、マヨネーズ、ピザチーズ、カレー粉を加える。
- ②食パンにスライスチーズをのせ①の具を挟んでフライパンで焼き目がついたら出来上がり。

