



保健だより 1月

尚絅大学・短期大学部
保健室
平成26年1月1日発行



新年明けましておめでとうございます



そして、成人を迎えられたみなさん、ご成人おめでとうございます☆
2014年が始まりましたね。みなさんにとって今年は昨年よりもさらに素敵な年となることを願っています♪
まだまだ厳しい寒さが続き、インフルエンザや感染性胃腸炎が流行します。手洗い・うがい・咳エチケットをしっかりと心がけて下さいね。今年1年を健康に過ごすために、昨年を振り返って健康目標をたててみてはいかがですか(^)?

低温やけどに注意

寒さが厳しい冬には手放せない、ストーブ、こたつ、カイロ、湯たんぽなどの暖房グッズ。どれも、熱すぎず心地よく温まることのできる優れものですね。しかし、この心地よい温かさでも、長時間触れ続けることによって、やけどになってしまうことがあります。これを「低温やけど」といいます。低温やけどは痛みを伴わず、気づかないうちに深く重いやけどに進行してしまうことが多いので、注意が必要です(>_<)!

▼予防策

- ・暖房グッズが直接肌に触れないようにする
- ・体の同じ場所に長時間触れないようにする
- ・暖房グッズを使用したまま眠らない
- ・暖房器具に近づきすぎない
- ・「熱い」とか「違和感」を感じたらすぐに使用を中止する



▼低温やけどの応急処置

- すぐに患部を流水で冷やします。
- 水ぶくれをつぶしたり、薬を塗ったりせず、清潔なガーゼ等で患部を覆い、早めに医療機関を受診し、手当を受けましょう。



低温やけどを起こしやすい部位は…

足です!・・・足は、体の他の部位に比べて感覚が鈍いうえに、かかとやくるぶし、すねなどは、皮膚のすぐ下に骨があるため、毛細血管が圧迫されて血行が悪くなり、熱がたまって、やけどを起こしやすくなります。

- 60度を1分押し当てる…
- 50度を3分押し当てる…
- 42度を6時間押し当てる…

とやけどすると言われていました。



睡眠の質を高めよう! ~睡眠は心と体の健康の基本~

①寝る1時間前にはテレビ、パソコン、携帯電話をオフ

夜はできるだけ暗い所で過ごし、光刺激を避けましょう。



②朝、太陽に光を浴びる

太陽の光は、体内時計をリセットして、正しい生体リズムにしてくれます。



③規則正しく3食とる

特に朝ごはんは、体に朝が来たことを知らせる大切なサインになります。

乳製品やたんぱく質をとると good!

また、夜ごはんは、寝る3~4時間前には食べ終わっておくと good!



④寝だめ、夜更かしをしない

遅くとも0時までには寝るようにして、寝る時間と起きる時間はなるべく毎日同じになるようにしましょう。特に起きる時間を同じにすることが大切。

⑤自然に眠たくなってから寝床につく

眠ろうと意気込むとかえって逆効果。

ゆったりぬるめの入浴で寝つきをよくしましょう。



換気をしよう!

換気には、感染症の予防はもちろん、脱臭・除菌・気温の調節など多くの効果があります。暖房器具使用中にも、意識的に換気を行って冬を健康に過ごしましょう♪

◎換気のポイント◎

- ①窓を2か所開ける、換気扇を回しながら窓を開けるなど**空気の入出口をつくる**。
- ②空気の入出口は可能であれば部屋の**向かい合わせ**や**対角線**上にくるようにする。

冬は乾燥しやすいので、**湿度**にも気をつけよう!

