



2024年がスタートしました。今年もよろしくお願いいたします。

みなさんは、今年の目標を立てましたか？どんな目標であっても、それを達成する土台となるのは、元気な心と身体です。今年もケガや事故に気をつけて元気に過ごしてくださいね。

「ポケットハンド」していませんか？

ポケットハンドとは、ポケットの中に手を入れていることをさします。

1月に入り寒さが一段と厳しくなってきました。手が冷たくなるとポケットに手を入れて歩きたくなる気持ちもわかります。ただ、その行動には、「気をつけたいポイント」があることも頭に入れておきましょう。



<気をつけたいポイント>

○ 自然に背中が曲がり、姿勢が悪くなる

手をポケットに入れておくと、背中が曲がることで背筋が伸びず、猫背の原因になります。また、姿勢が悪い状態が続くと肩こりや頭痛にもつながるため、身体にとっては悪影響ともいえます。

○ ケガにつながりやすい

手をポケットに入れているときに、転倒した場合ケガにつながることがあります。人が転ぶときの時間は約1秒。「ポケットからすぐに手を出せばいい」と思うかもしれませんが、転ぶと思ったときに手を出すまでの時間は約3秒。間に合わないケースがほとんどです。

手をつけずに転倒した場合、歯が折れたり頭をぶついたりといった大きなケガにつながることもあるため、手袋をするなど防寒する工夫をしましょう。

朝ごはんって どうして大切？



中学生を対象とした調査では、朝食を毎日食べている人は、全く食べていない人に比べて、問題への正答率が10%以上高いという結果もあります。受験前、テスト前のみなさんにはドキッと話す話ではないでしょうか。

▶睡眠中もエネルギーを消費する

じつは、人間は寝ている間もかなりのカロリーを消費します。その分、目覚めたときの体はエネルギー不足になっているのです。



▶朝食メニューのポイント

ごはんやパンなどの炭水化物は、体内で分解されて脳を働かせる栄養であるブドウ糖になります。ただし、試験では脳だけでなく手を動かす速さも重要ですし、もちろん感染対策も大切。偏りすぎず、バランスよく栄養をとるのが大切です。

気をつけたい 肌トラブル

・・・しもやけ・・・

寒さで血液循環が悪くなり、手指や鼻、耳などが腫れる。

予防

手足を濡れたままにしない。

靴下や手袋が濡れたときは、すぐに交換する。

・・・ひび・あかぎれ・・・

乾燥によって肌の表皮が割れる。ひどくなると出血することもあるため注意。

予防

手洗いをするときは、石けんをよく洗い流し、水気をしっかりふき取る。保湿を忘れずに。

・・・あせも・・・

温まりすぎたり、厚着したりなどで蒸れる。冬服の素材が原因で症状が出る場合もある。

予防

汗はこまめにふき取り、肌を清潔に保つこと。刺激にも敏感になるため、保湿で乾燥予防をする。



カイロが温かくなるのはなぜ？

鉄は空気中の酸素に触れると化学反応を起こし、熱が発生します。カイロの中には鉄の粉が入っていて、それが熱を作り出します。また、温度や持続時間を調整するために、水や炭なども入れて、私たちが快適に温めてくれる仕組みになっています。

効果的なカイロを貼る場所

- 1、首・・・首には太い血管があるので、全身が効率よく温まります
- 2、背中・・・背中にある大きな筋肉を温めると、筋肉が固まるのを防げます
- 3、お腹・・・おへその少し下を温めると、元気に過ごせると言われています
- 4、腰・・・おへその真裏を温めると、腰全体が温まります
- 5、足・・・くるぶし周辺を温めると、足の先まで温まります

低温やけどって何？

熱湯などの熱いものに触れたときのやけどと違い、44～66℃とあまり熱くないものに長時間触れることによって起こるやけどのことです。

「温度が低いなら大丈夫」と考える人がいるかもしれませんが、そんなことはありません。温度が低いため、気付かないうちに、皮ふの深い部分まで熱が伝わり重度のやけどになってしまいます。

これを使うときは注意！

- ・カイロ
- ・湯たんぽ
- ・ホットカーペット
- ・こたつ



ときどき姿勢や貼る場所を変えたりして、長時間同じ場所に密着させないようにしましょう。

低温やけどをしてしまったら

- 1、すぐに流水でしっかり冷やす
- 2、やけどに触れないようにする
- 3、病院を受診する



寒い日が続きますが、体調管理をして元気に過ごしましょう。