

1月 ほけんだより

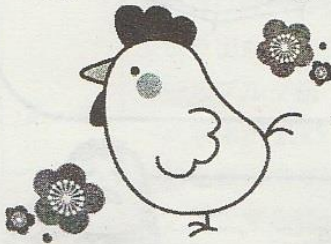
茅ヶ崎北陵高校

保健室

2017年1月

2017年が始まりました。新年を迎え、去年までのことをリセットし新しいことにチャレンジしてみようという気持ちが出てくる人も多いのではないのでしょうか。新しいことを始めると、新しい自分に出会えるような気がしてワクワクしますよね。目標を立てて、今年1年を元気にスタートさせましょう！

今年は何年です



「酉」という漢字は、もともとお酒を入れる「とっくり」から成り立っているといわれています。「とっくり」の中身になるお酒は果実が極限まで熟した状態なので、「今まで頑張ってきたものの成果があらわれる年」との考え方が「あるそうです。みなさんにとって、普段の頑張りが実る年になりますように。そして、健康で笑顔の多い年になりますように」



今月の表ページは1年生と2年生の保健委員が書いてくれました！

低温やけどについて、長距離走について、それぞれ書いてくれました。今の時期にぴったりな内容です。



低温やけどについて

・低温やけどの原因

→低温やけどとはお風呂よりも少し熱い程度の温度でも発生します。低温だから熱源に長時間触れてしまい起こるのです。

目安としては、 44°C ～ 45°C なら、3時間～4時間、 46°C ～ 47°C なら30分～1時間、 50°C ～ 55°C なら2～3分といわれています。

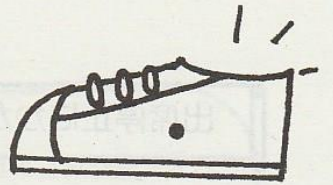
これらの温度は熟睡していると気付けないことが多いようです。また、気付いても体を動かすことができないお年寄りなども注意が必要です。

対処法

- ・電気カーペットの上で寝ない。
- ・使い捨てカイロの位置を固定しないようにする。
- ・湯たんぽにかバーをかざせる。
- ・身のまわりのものは体温以下に設定する。などなど…。

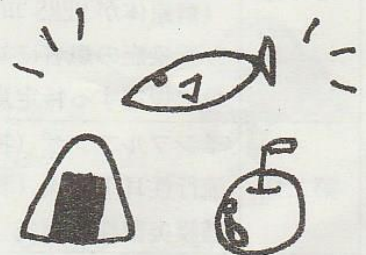
やけどをしても気付けない、ということも特徴の一つです。

～長距離のあれこれ～



2月2日に実施される毎年恒例のマラソン大会。
マラソン大会を行うにあたって疲れた時の対処法。
大会当日に食べるの良い物などを紹介していきたい
と思います。

- ⑥ マラソンに良い食べ物
おにぎり、味噌汁、卵料理、牛乳
果物、鮭などの焼魚



炭水化物は小麦よりもお米の方が好ましいそうです。
普段朝ご飯はパン食の人でもマラソン大会当日の朝
ごはんはご飯にするのが良さそうですね。
また、魚は肉よりも消化しやすいのでおすすめです。
肉を食べる場合はビタミンB1の多い豚肉の赤身
を使用するのが良いそうです。
そして間食はお菓子などではなく果物を食べる
ようにしましょう。

- ⑥ マラソンで疲れた時には

長距離を走るにあたって肩を極力動かさないことは
原則ですが、下半身が疲れてきた時には逆に
腕をふることを意識しましょう。

あまり疲れていない上半身を上手く使うことで効果的に
足を動かすことができるそうです。縦にふるのがポイント!