



配食便り

ゆうげ



平昌オリンピックピック開幕!

2月9日に第23回オリンピック冬季競技大会が開幕となります。種目はソチオリンピックの7競技98種目よりも増えて、15競技102種目となっています。

フィギュアスケートの羽生結弦選手や宇野昌磨選手など金メダルの期待のかかる選手も多い今大会ですが、スキージャンプの葛西紀明選手は日本史上単独最多となる8大会連続の出場が決定しており、一層の活躍が期待されます。

アイスホッケー女子には、八戸市出身の中村亜美選手がソチに続いて出場します。県出身の選手がいると応援にも力が入りますね。選手の皆さんに、遠く離れた青森から大きなエールを送りましょう。



熱くないのに症状は深刻!

「低温やけど」に注意!!



やけどは高温で起こるものと思っていまいませんか? 「低温やけど」とは、ホットカイロやゆたんぽなど、体温より少し高めの温度(44℃〜50℃)のものに長時間触れ続けることによつて起きる火傷です。症状が見た目にはわかりにくかったり、痛みを感じにくいことがあるので、軽症と勘違いしてしまいがちです。

低温やけどは皮膚の奥深くでじっくり進行してしまうので、通常のやけどよりも治りにくいです。また、感染症にもかかりやすくなってしまうので、普通のやけどよりも重症になることが多く注意が必要です。

予防として①肌直接あてない。②同じ所に長時間あてない。③就寝時には体から離すか使用しない。などです。

万が一、やけどをしてしまったら早めにお医者さんに診てもらいましょう。

編集後記



しっかり食べてしっかり休養を心掛けて、インフルエンザなどの感染症にかからないよう気を付けましょう。(栄養士 安保)