

保健だより

11月号

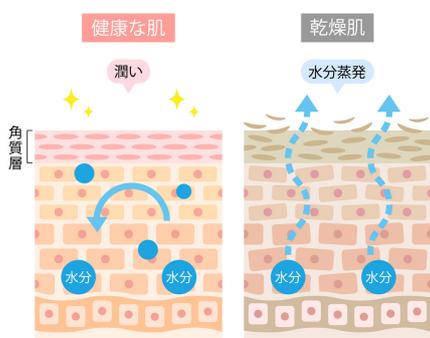
vol.07



色づいた葉っぱたちも、はらはらと風に舞って落ちていて、冬の気配が感じられるようになってきました。日中は日が照ってあたたかい日もありますが、朝夕は一段と冷えこんできましたね。さらに、湿度の低い日が増えてきています。喉や肌をうるおす、冬の乾燥対策もはじめていきましょう。

乾燥肌について

本校の保健室でも、肌荒れで来室する人が増えています。



冬は空気が乾燥するので、喉や鼻の粘膜だけではなく皮膚の乾燥もおきます。体の表面の血行が悪くなり、皮脂などの天然分泌成分の分泌量も減ってしまうので、肌がカサカサになったり、発疹ができたりすることがあるかもしれません。それを我慢できずにかいてしまうと、さらに肌が荒れてばい菌が入り、悪循環に陥ってしまうので注意が必要です。

乾燥肌は肌のバリア機能が壊れている状態です。私たちの肌は、表面から角質層⇒表皮⇒真皮の順に重なってできています。通常は、外側の角質層が垢(あか)となって正しいサイクルではがれることで、肌のうるおいを保ちます。しかし乾燥などの影響で、垢だけでなく表皮まではがれてしまい、肌の水分が蒸発してしまうのです。

乾燥対策！

自分で気をつけてみよう

洗いすぎは禁物



洗浄力の弱い洗顔料やせっけんを使い、入浴・洗顔後はすぐに保湿剤をつけましょう。

ビタミンA・E をとりましょう



肌を潤すビタミンAは緑黄色野菜、ビタミンEはアーモンドなどに多く含まれています。

ストレスも ためないように



ストレスがたまるとかゆみを強く感じ、つかまわってしまう。疲れもよくありません。

冷えに負けない身体に！

～おなかをあたためてみよう～



身体が冷えてしまうと、内臓の動きが低下し、消化機能がうまく働かず血行不良による卵巣機能の低下や生理不順、便秘、さらに免疫力も下がり、風邪・インフルエンザなどの感染症にもかかりやすくなるといわれています。

身体の真ん中、おなかには多くの臓器や血管が集まっています。お腹を温めることで内臓が温まり、温かい血液が末端まで巡るので、全身を効率よく温めることができます。身体が冷える前に、おなかをあたためて、寒い冬を乗り越える準備をしていきましょう！

おなかをあたためるポイント

- ①冷え性の改善、②代謝の向上
- ③便秘の解消、④免疫力アップ
- ⑤生理痛の緩和、⑥心の安定 など