

# 保健だより

-11月号-

土浦第一高等学校 定時制 保健室

## ひ ふ ひ 皮膚の日

### \*\*\*万全の乾燥・寒冷対策を

11月12日は「皮膚の日」『いい(11)ひふ(12)』の語呂合わせだそうです。ちょうどこの時季(秋から冬にかけては空気が乾燥し始め、また強い寒さによって血行も悪くなるにつれ、あかぎれやひび割れ、しもやけなど、手荒れをはじめ肌に関するトラブルが増え始めます。健康な肌を保つためには…)



#### ● お風呂

ぬるめのお湯にして、ゆっくり入ってあたたまります。暑いお湯は肌の保湿に不向きです。また、洗いすぎや、体をぬれたままにしておくこともさげましょう。

#### ● 保湿クリーム

皮膚の油分を補うために効果的です。ただし種類(成分)や個人の体質によって肌にあわないこともあります。とくに肌が弱い人は皮膚科で相談してみましょう。



## 痛い かゆい 気になる... ニキビ

### どのようにできる？

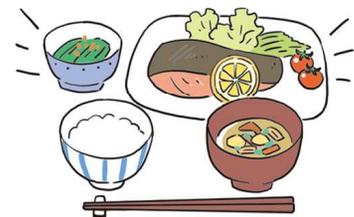
皮膚の毛穴が皮脂で詰まり、それを栄養にするニキビ菌が増えてできます。

### どこにできやすい？

皮脂が作られる毛穴が多い顔、背中、胸、肩の上でできやすいです。

### どうすれば予防できる？

- \* ていねいに洗顔し、余分な皮脂を取り除く。
- \* 髪の毛が皮膚にふれないようにする。
- \* ニキビをさわったり、つぶしたりしない。
- \* 栄養のバランスがとれた食生活を続ける。
- \* 十分な睡眠をとる。



気になる場合は皮膚科で診察・治療を受けましょう。ちなみに「チョコレートやナッツ類を食べるとニキビができやすい」という情報は誤った情報ですよ。

さむ

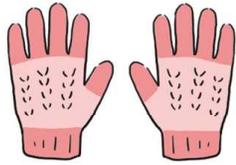
# 寒さをふせぐ「くふう」あれこれ

## \* 身につける

ぼうし  
帽子



てぶくろ  
手袋



マフラー



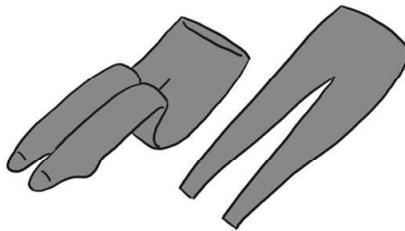
あつ くつした  
厚めの靴下



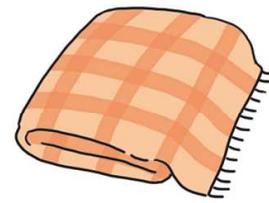
ネックウォーマー



タイツ・レギンス



ひざかけ



## \* 重ね着をする

冬はコートやダウンを着ることが多いですが、その中には薄いシャツやTシャツ1枚だけで寒がっているひとを見かけます。服と服のあいだに空気がはいるようにすると暖まりやすいので、厚い上着だけに頼るよりも重ね着がおすすめです。シャツの上に、セーターやフリースなどのもこもこした素材（繊維の間に空気が入りやすい）の上に、風をとおしにくい素材の服を着てもいいですね。



## \* 3つの首をあたためる

3つのくびは「首」「手首」「足首」のことです。これらの場所は太い血管が皮膚の近くを通っていて、気温の変化による影響を受けやすいところ。ここを温めると血液の流れがよくなるだけでなく、からだがあたたまりやすいのです。寒さからしっかりガードしましょう。



# STOPコロナ・インフルエンザ

どちらも口や鼻からウイルスが入ってくる感染症なので感染予防の方法は同じです。これから寒くなりますが、引き続き感染予防をお願いします。

寒いけど、  
がまん!



手洗い

換気



冷たいけど、  
がまん!