

保健だより 1月

吉川中学校保健室

冬休みが終わり、3学期がスタートしました。休み中の生活はリズムをくずさず、睡眠時間もしっかりと、朝ごはんを食べましたか。

さいころの数どおり

さいころを2つ振って、出た目をたします。その日の目標として、数字のアドバイスを実行してみよう。

2・・・ポジティブ思考で過ごす

8・・・いつもよりたくさん笑う

3・・・正しい姿勢を意識して過ごす

9・・・鏡でチェックしながら歯みがきをする

4・・・家族と過ごす時間を増やす

10・・・ストレスが吹き飛ぶくらい何かをする

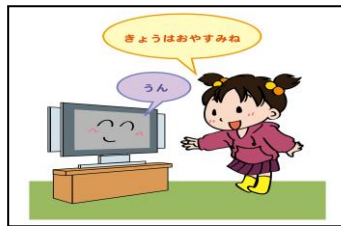
5・・・「ありがとう」を言う

11・・・靴をそろえる

6・・・ゲームをしない

12・・・人に親切にする

7・・・朝7時まで起きて、朝ごはんを食べる



寒い時期に起こりやすい皮膚トラブル

ひび

水分が失われて乾燥し、角質層に亀裂ができた状態です。かさつきとかゆみがあります。


あかぎれ

ひびの状態が悪化すると亀裂が深くなり、割れて出血し、痛みを伴います。

しもやけ

手足の指先や鼻などが赤紫色に腫れて、むずがゆくなります。血行が滞ることでおこります。

肌のために冬の日常生活で気をつけたいこと

<p>ぬれた靴下はすぐに取り替える</p> <p>皮膚がふやけてバリア機能が弱くなります。</p>	<p>部屋の乾燥を防ぐ</p> <p>エアコンを長時間つけっぱなしにしたり、こたつや電気毛布の中で過ごしたりすると、湿度が下がり、肌はとても乾燥してしまいます。部屋の空気を入れ替えて、加湿器を使う、ぬれタオルを室内に干すなどして、部屋の湿度を50～60%に保つことが大切です。</p>	<p>熱すぎるお湯で入浴をしない</p> <p>必要な皮脂まで奪われ、皮膚が乾燥しやすくなるので、ぬるめにしましょう。</p>
<p>水を使ったらすぐにふきとる</p>  <p>手洗いをして清潔にすることは大切ですが、しょっちゅう洗ったり、ポンプ式の液体ソープをたくさん使用してごしごしこすったり、洗った後きちんと拭かなかったりすると、すぐに肌あれが起きてしまいます。洗うときは、刺激の少ない液体ソープや固形石けんで、優しく洗うことが大切です。</p> <p>すすぐときの水量はやや少なめに、いつまでも洗い続けると肌荒れの元になりますのでやさしくさっとすすぎます。</p> <p>洗った後は、自然乾燥はいけません。肌の表面の水分が失われ、カサカサになってしまいます。すぐに乾いたきれいなタオルで、手全体を包み込むように水分をきちんとふき取ります。</p>	<p>保湿クリームでマッサージする</p> <p>血行を促し、水分の蒸発を防ぎます。</p> <div data-bbox="608 909 986 1099" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>血が出る、かゆみが強くなってきた場合には、早めに皮膚科を受診してください。</p> </div> <div data-bbox="592 1149 1457 1944" style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 20px; margin: 10px 0;"> <p>保湿剤の選び方→含まれている主成分によって使い分ける</p> <p>○尿素入り 尿素には、角質を溶解させる働きと保湿効果があります。手のひらや足の裏、ひじ・ひざなどの肌が角質化して固くなっている場所に効果的です。傷があるところや、唇や目元などの皮膚の薄い部分には刺激になるので、使用しないようにしましょう。</p> <p>○ビタミン入り ビタミンEには血行を促進する効果があります。ひび・あかぎれができ始めている時に使うと効果的です。</p> <p>○ワセリン、スクワラン、セラミド 保湿成分です。かさつきが少し気になっている程度のと看や、予防用に適しています。夜寝る前は油性分の保湿クリームをたっぷり塗って、綿の手袋や靴下を着用すればより効果的です。</p> </div>	