

保健だより 11月



令和5年11月

朝晩だいぶ冷え込むようになり、冬の足音を感じるようになりました。寒さに慣れていないこの時期は体調を崩しやすいため、手洗い・うがいに加え、毎日規則正しい生活を心がけるなど、自分の体調を考えた生活を送りましょう。

愛媛県立新居浜西高等学校 保健委員会

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) 皮膚(12)」の語呂合わせたそうですが、ちょうどこの時季一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ため、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。健康的な肌を保つためには・・・

●お風呂
ぬるめのお湯にして、ゆっくり入って温まります。熱いお湯は肌の保湿に不向きです。また、洗いすぎや、体を濡れたままにしておくことも避けましょう。

●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合わないこともあります。特に肌が弱い人は皮膚科で相談してみましょう。



☆教育相談室☆

気温の変化やテスト勉強の疲れで、心身ともに疲れを感じていませんか？1人で悩まず相談してみませんか？秘密は必ず守ります。気軽に相談に来てください。

〈日〉 2日・9日・16日・30日 毎週木曜日

〈時間〉 12:00～18:00

〈場所〉 本館4階 教育相談室

〈電話〉 0897-37-2735

※電話で予約できます！



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、そこにニキビ桿菌という細菌が作用してできます。

どこにできやすい？

皮脂が作られる「脂線性毛包」が多い顔、背中、胸、肩の上にできやすいです。

どうすれば予防できる？

- ・丁寧に洗顔し、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。
- ・ニキビを触ったり、つぶしたりしない。
- ・栄養バランスの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」というのは誤った情報ですよ！



上手に「怒りと付き合おう！」

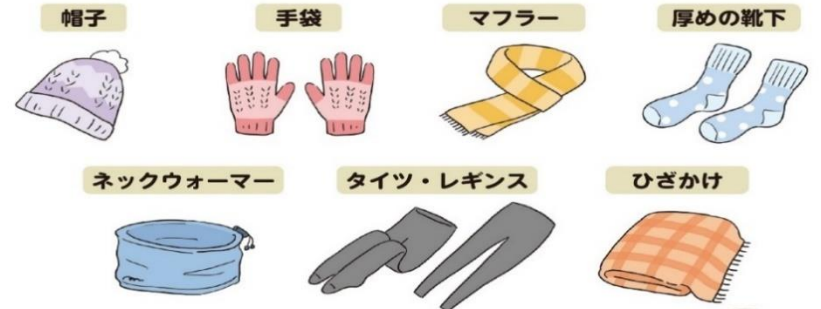
イライラしたときに、怒りがコントロールできずに悩んだことはありませんか。怒りは、人間の原始的な感情であり、ほとんどの人に備わっているもので、悪いことではありません。しかし、自分でコントロール出来ず、トラブルが起きてしまうと問題です。怒りが湧いてきたら、次の方法を試してみてください。

- ① 6秒間じっとする（突発的な怒りは6秒過ぎると治まるから）
- ② 深呼吸する（深呼吸には副交感神経を高め、心身をリラックスさせる働きがあるから）
- ③ その場から離れる（怒りの原因が目の前からなくなると心を落ち着けやすくなるから）



寒さを防ぐ「くふう」あれこれ

●身につける



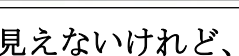
●重ね着をする

冬はコートやダウンを着ることが多いですが、その中は薄いシャツやTシャツ1枚だけで、寒がっている人を見かけます。服と服の間に空気が入るようにするとあたたまりやすいので、厚い上着だけに頼るよりも重ね着がオススメ。風を通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つの首」は、『首』『手首』『足首』のことです。これらの部位は太い血管が皮膚の近くを通過していて、気温の変化による影響を受けやすいところ。ここをあたためると血行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！



暖房使用時の注意

学校では暖房、家庭でもエアコンやストーブを準備する時季ですね。使用にあたって注意したいポイントをおさらいしておきましょう。

温度・湿度

暖房は室温20℃くらいが目安です(環境省による)。寒い場合は衣服やひざかけなどで調節しましょう。また、室内の湿度は50%前後に。



部屋の換気

閉め切った部屋の空気が汚れていきます。感染対策としてもこまめに換気。窓やドアを対角線に2か所以上開け、空気の通り道を作ると効果的です。

暖房器具の取り扱い

ストーブやコタツ、電気毛布などはやけど・低温やけどに注意！また、定期的な掃除・点検も忘れないようにしましょう。



歯肉炎予防！きれいで健康的な歯肉をキープ

歯肉炎の原因は、歯と歯肉の境目にたまった歯垢

健康な歯肉は薄いピンクで引き締まっている。歯肉炎の歯肉は赤く腫れてプヨプヨ

丁寧なブラッシングを続けることで改善できる

笑うと幸せと元気がやってくるんだよ

免疫力アップ

幸福感

鎮痛作用

「笑い」って、うつるよね♪

記憶力アップ

ストレス軽減

筋力アップ

広がってほしいのは…病気じゃなくて笑顔です

保健室からのお知らせ

- ・愛媛県は、インフルエンザの流行が警報の基準値を超えています。今後更に感染が拡大する可能性があります。感染拡大予防のため、咳エチケット、場面に応じたマスクの着用、こまめな手洗い、定期的な換気などの基本的な感染対策を徹底しましょう！
- ・予防接種を希望する人は、11月中旬迄には受けておくとよいです。5ヶ月程度有効です。
- ・今月のコンタクトレンズの空ケースの回収状況は、3.0kgでした。(10月27日現在)
- ・使用しなくなったCD、DVDの回収も行っています。今後ともご協力よろしくをお願いします。

