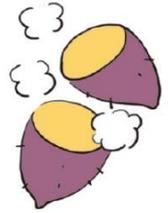


# 保健だより 11月



中央国際高等学校 保健室

## ■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。熱いお湯は肌の保湿に不向きです。また、洗すぎや、体をぬ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。とくに肌が弱い人は皮膚科で相談してみましょう。



## 寒さを防ぐ「くふう」あれこれ

### ●身につける

#### 帽子



#### 手袋



#### マフラー



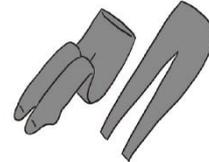
#### 厚めの靴下



#### 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！



## 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。
- 栄養バランスのとれた食生活を続ける。
- 十分な睡眠をとる。



### どこにできやすい？

皮脂が作られる「皮脂性毛包」が多い顔、背中、胸、肩の上のできやすいです。



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！

### 11月の健康に「いい日」

11月は数字の語呂合わせが作りやすいこともあり、「いい」にちなんださまざまな日があります。そこで、健康にまつわるものを集めてみました。全部知っていますか？

- 11/8: いい歯の日  
食べたらずく歯みがき！ おし歯・歯周病を予防
- 11/9: いい空気→換気の日  
寒くてもこまめに換気！ 感染症予防
- 11/12: いい皮膚→皮膚の日  
冬の冷たくかわいた風は要注意！ お手入れを念入りに

## “いい歯”のために…みがかき残しに注意

これらはすべて、歯をみがくときに“みがかき残し”になりやすい部分。つまり「むし歯・歯周病になりやすいところ」とも言えるでしょう。歯みがきではとくに意識して、ていねいにみがくように心がけてください。

歯並びが不揃いな部分

奥歯の「みぞ」

歯と歯肉の境目

歯と歯の間

