

保健だより 11月



R4.11.1(火)発行 愛宕台中学校 保健室

11月12日は「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)」の語呂合わせですが、ちょうどこの時期秋から冬にかけては空気が乾燥し始めます。また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、ぬれたままの体で過ごす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。



痛い、かゆい、気になる… ニキビ

どのようにできる？

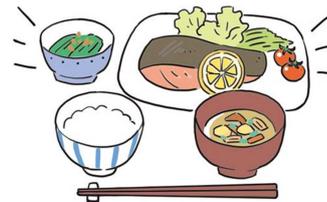
皮膚の毛穴が皮脂で詰まり、そこにニキビ桿菌^{かんきん}という細菌が作用してできます。

どこにできやすい？

皮膚が作られる「脂腺性毛包」が多い顔、背中、胸、肩の上などができやすい場所です。

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。
- 髪の毛が皮膚に触れないようにする。
- 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」という説は、あくまでうわさであり、科学的な根拠は見つかっていないそうです。

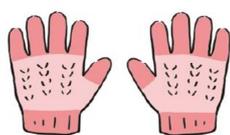
寒さを防ぐ「くふう」💡あれこれ

● 身につける

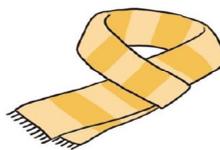
帽子



手袋



マフラー



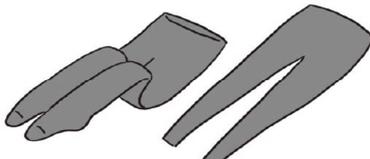
厚めの靴下



ネックウォーマー



タイツ・レギンス



ひざかけ



● 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。ここを温めると血行が良くなるだけでなく、体全体が温まりやすいのです。

知っておこう💡「生理の貧困」について

「生理の貧困」とは、経済的な理由で、生理用品を購入することができないことを言います。イギリスのプラン・インターナショナルが2020年に実施した調査では、約3割の人が「生理用品の購入が難しい」と回答しました。日本でも、新型コロナウイルスによる雇用形態の変化で、女性の貧困が深刻化しています。

生涯で生理に必要な費用

約 40万円

1日あたり
約100円~140円
1ヶ月あたり
約500円~1200円

- 生理期間は5日間/1ヶ月
- 生理用品はナプキンを使用
- 1日目~3日目は鎮痛剤を使用 での金額

必要な生理用品(例)

- ナプキン
- タンポン
- 鎮痛剤
- 専用ショーツ などなど

愛宕台中にも生理用品の用意があります。(数には限りがあります)



校舎中央女子トイレ…水道下の棚の中

西側女子トイレ … 入口から向かって正面の
トイレの個室内