



丸子中学校

保健室

令和5年12月13日

12月22日は「冬至」です。冬至は1年で最も日が短い日のこと。この日に湯船にゆずを浮かべた、ゆず湯に入ると風邪をひかずに冬を越せると言われています。実際にゆず湯には血行を促進したり、体を温めたりする効果があります。ゆず湯に入って元気に冬を乗り越えましょう。



### 12月の保健目標・・・冬の健康管理をしよう

## 暖かい服装をしよう！

寒さが厳しくなってくると、腹痛などで来室する生徒が増えてきます。様子をみたり、話を聞いたりするとほとんどの場合、「その服装じゃ寒くて体が冷えてしまうよ…」という声をかけます。ワイシャツの中は夏と同じ下着だったり、足首までの靴下をはいていたりと、保温や防寒の点で、もう少し気を配ってほしいです。

体の冷えを放置していると、思わぬ体調不良にもつながります。まずは、自分の服装を見直してみてください。厚手の長い靴下の活用、カイロを貼る、長袖の下着を着るなど、寒さ対策をしっかり行いましょう。

寒がりさん 冷え性さん

### あたたかく過ごすコツ

換気をしていると、どうしても教室内や廊下が寒くなりがち。ちょっとした工夫であたたかく過ごしましょう。



#### 重ね着

空気の層をたくさん作ると、体温で温まった空気が外に逃げにくくなります。機能性下着や薄手の腹巻きなどもおすすめ。

#### カイロ

下腹のあたりに貼ると生理痛の緩和にも◎。ただし低温やけどには注意しましょう。



#### ホットドリンク

白湯や生姜を使ったホットドリンクは、体を内側から温めてくれます。コーヒーは体を冷やしやすいので注意。



## 冬こそ意識して“日光浴”を

「寒いから…」と家の中で過ごす時間が長くなっていませんか？ 太陽の光を浴びないと、不足してしまうものがあります。



#### 不足するもの① ビタミンD

ビタミンDは日光を浴びることで体内で作られ、カルシウムを吸収しやすくして骨を丈夫にする働きがあります。

#### 不足するもの② セロトニン

日光を浴びるとセロトニンというホルモンが分泌され、怒りや不安などを抑えて幸せを感じやすくなります。

生活リズムを整え、昼間は外で活動する時間を作りましょう。食べ物からとることもできます。



#### ビタミンD

きのこ類、魚など

#### セロトニン

肉、魚、卵などに含まれるトリプトファンから作られます

## 保護者の方へ 健康の記録・受診のすすめ

★「健康の記録」をお返しします。ご確認いただき、3学期にまた提出してください。

★健康診断終了時に配布した「受診のお勧め」を、懇談会時に再度通知しました。この書類は保護者に記入していただくものです。受診された方は紙を保健室へ提出、または口頭でもよいので伝えてください。治療が必要な人は、この冬休みを利用して医療機関を受診してください。

★インフルエンザやコロナウイルス、感染性胃腸炎など、冬は感染症の流行する時期です。冬休みも生活リズムを崩し過ぎないことや、人混みへ行く場合にはマスクを着用するなどご協力をお願いします。冬休みも健康にお過ごしください。

# ニキビは早めに皮膚科へ！

10代は、ホルモンの影響で皮脂がたくさん作られます。肌を乾燥から守り保護する役目の皮脂だけが多すぎるとニキビの原因になってしまいます。ニキビは皮脂の量や炎症(赤み)の程度によって種類が異なります。



## 治療が必要なニキビ



治療開始のタイミングはコメドの段階が Best !  
悪化するとニキビ痕として顔に傷痕が残る可能性があります。ニキビ痕にならないためにも赤ニキビになる前の状態から治療することが大切です。

朝と夜、1日2回の泡洗顔と十分な保湿をしましょう。スキンケアに使うものは「ノンcomedogenic」表示のあるものを選ぶといいよ。ニキビができにくいことを試験で確認している製品なんだ。  
マスクをしているとニキビが悪化するおそれがあるから、小さすぎるマスクは避け、柔らかい素材や通気性の良いものにしましょう。また毎日新しい清潔なマスクを使用しよう。



### <保護者の方へ>

昔、「青春のシンボル」などと言われたニキビは、「尋常性ざ瘡」という皮膚の病気です。親世代が思っている以上にニキビに悩む中高生は多いです。ニキビの治療法は2008年から劇的に変化しました。毛穴のつまりを改善する薬の承認により、コメドの治療が可能となり、「早期に皮膚科を受診する」という考え方に変わりました。

長期の通院になりますが根気よく治療を続けることで、ニキビのできにくい肌になっていきます。医療機関受診は満足度が高いという調査結果もありますので、ぜひ通院のご検討をいただけたらと思います。

