

健やか駒女 だより

No.10

令和4年1月29日(土)
駒沢学園女子中学校・高等学校
保健室

2月4日は立春ですが、まだまだ冷え込みが厳しい時期ですね。春の訪れが待ち遠しいです。さて、今年度も残り2か月ですね。新年度に向け心の準備はできていますか？新型コロナウイルス感染拡大のため、健康管理しながら過ごしていきましょうね。

トピック1

マスク生活を快適に過ごそう！

肌トラブルが起こるメカニズム



マスクを長時間着用していると・・・

→息に含まれている熱気や湿気、汗が皮膚とマスクの間にたまり蒸れてきます。皮膚の角質が必要以上にふやけてはがれやすくなり、皮膚バリアー機能が低下して皮膚炎などが生じやすくなる！！

マスクを外すと・・・

→皮膚の水分は蒸発し、急速に乾燥します。そうすると皮膚バリアー機能がさらに低下します。肌トラブルが増えるという悪循環に・・・。

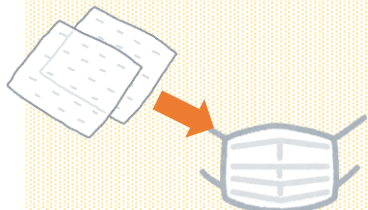
保湿が大事！

- ・マスク着用前に保湿
- ・保湿クリームなどは顔全体 500円玉1枚分ほど塗る



不織布マスクの内側にガーゼを挟む

不織布のマスクと肌の間にはガーゼや綿マスクを挟むと湿気を吸い取ってくれます。



マスクによる擦れを防ぐにはサイズ選びも大切！

マスクのサイズの測り方

- ①親指と人差し指でL字形を作る。
- ②耳の付け根の一番高いところに親指の先端を当て、鼻の付け根から1cm下のところに人差し指の先端を当てる。
- ③親指から人差し指までの長さを測り、それが、サイズの目安に！



マスクサイズの目安

9~11 cm	子供用サイズ
10.5~12.5 cm	小さめサイズ
12~14.5 cm	普通サイズ

※日本赤十字社資料参考



トピック2

カフェインとりすぎていませんか？！

エナジードリンクの飲みすぎに注意しよう！



コーヒー、紅茶、緑茶やコーラなどの清涼飲料水にもカフェインが含まれています。特にカフェインを添加したエナジードリンクなどは、よりカフェインを含む製品もあります。

カフェイン依存症

カフェインの過剰摂取を続けると・・・
カフェインが切れたときに
頭痛や不安感、だるさなどの症状が現れる

**子どもは大人より
カフェインの作用が強くなるので注意！！**

エナジードリンクなどは缶や瓶1本当たりになると、コーヒー2杯分に相当するカフェインを含むものもあります。

エナジードリンクはお勧めできません！
試験前や夜更かししたいからといってエナジードリンクに頼らず、計画的に学習をし、疲れたときは休憩を取る、普段から規則正しい生活をするなどとして計画的に進めていきましょう。



リフレーミングしてみよう!

リフレーミングとは?

“違う枠組みや視点で物事を見ること”を言います。

つまり、自分が短所だと思っていることも、見方を変えれば長所になる!ということです。自分の良くないと思っているところを変えようとする努力も大切ですが、違った視点から見て、自分について前向きに考えてみましょう。

実際に短所を長所に置き換えてみると…



リフレーミング前	リフレーミング後		
飽きっぽい	素直	環境になじみやすい	好奇心旺盛
いいかげん	おおらか	こだわりのない	寛大
うるさい	明るい	活発	元気がいい
落ち込みやすい	まじめに考える	謙虚	深く物事を考える
頑固	一貫性がある	意志が強い	信念がある
強引	エネルギッシュ	リーダー性がある	信念がある
消極的	調子に乗らない	落ち着いている	冷静
出しゃばり	しっかり者	物おじしない	世話好き
八方美人	溶け込みやすい	人付き合いが上手	物おじしない
人の考えを気にしすぎる	融和的	人のことを考える	細やか
融通が利かない	粘り強い	芯がある	徹底的に物事に取り組む

今年もついに…花粉症の季節がやってきた…!

「目がかゆい」「くしゃみが止まらない」「喉がかゆい」そんな花粉に悩まされる季節が今年もやってきました。自分でできる対策を見直して、少しでも快適に過ごせるようにしましょう!

花粉対策には「つけない」「入れない」を徹底しよう!!



マスク

鼻や口(喉)から入る花粉をガード。隙間があかないように気をつけてなるべく外さない。



メガネ・ゴーグル

目の周囲を広くカバーできるゴーグルタイプが効果的。見た目が気になる人はメガネも併用すると good!



帽子

外気に触れる髪には花粉が付きやすいため、つばの広い帽子を。髪が長い人はまとめよう。



コート

表面のつるつるしたものがおすすめ。外から帰ってきたときは花粉を振り払ってから家に入ろう。

