

健やか駒女 だより



令和4年 11月2日(水)
駒沢学園女子中学・高等学校
保健室

11月になり一段と寒くなってきましたね。みなさんは寒さ対策はできていますか？寒い日にはカイロやブランケットを持参し、対策できるといいですね！生活習慣を整えて風邪引かないからだを作りましょう！

トピック1

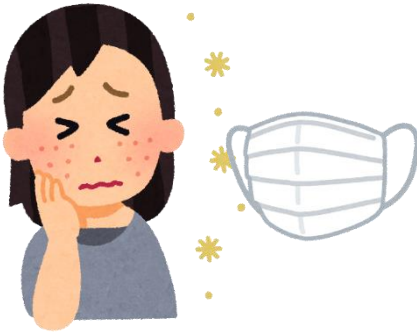
不織布マスクで

マスク肌荒れ

お困りではありませんか??

ムしと擦れで
ヒリヒリ、赤み、湿疹
になってる

こんなお悩みはありませんか？



マスク内の汗を拭く

マスク内の湿気で雑菌が繁殖するのを防ぐため、汗をかいたらこまめに拭くことが大切！

保湿ケアが大切！

乾燥してくるこの時期は、保湿クリームを塗るだけで摩擦での肌荒れを防ぐことができます。

不織布マスクと布マスクを重ねよう！

布マスクを重ねることでマスクを肌との擦れを防ぐことができます。

※肌荒れが治らない場合には、皮膚科を受診しましょう！

手荒れ

11月10日(いい手)はハンドクリームの日！

手洗いをこまめに行っていたり、アルコール消毒をしていると手がカサカサになっていたりしませんか？

ハンドクリームの塗り方をご紹介します！

塗る前に

化粧水をつけると**浸透力UP!**

塗るタイミングは??

- ・手を洗ったあと
- ・寝る前

塗り方

- ① クリームをたっぷりとりませう。
- ② 手の平にのせ、すり合わせ、手の甲にも全体に馴染ませませう。
- ③ 指の付け根から指先まで、1本1本丁寧に塗ませう。
- ④ 全体に塗ったあと余っている油分で、爪の潤いもチャージしよう！

手を温めてから塗るほうが浸透しやすいよ！

塗った後にシルク・綿の手袋をすると**保湿効果UP!**



トピック2

冬シーズン到来!

なぜ寒いと顔が赤くなるの??

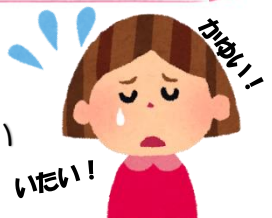
気温が低い屋外から暖かい家の中に帰ってきたとき、急に顔が赤くなる時があります。これは、「**火照り**」といって、熱を外に逃がさないために収縮していた血管が温かいところで拡張することでおこります。

重要!

顔が赤くなることでも鼻や頭や耳たぶに

かゆみ・痛みがあったら要注意!

血の巡りが悪くなって起きる「**しもやけ**」かもしれません。早めに皮膚科で受診してもらいましょう!



トピック3 がまんしなくて良いんだよ

生理痛でつらい時はどうする？



「生理は病気じゃないから」と痛みをがまんする人もいますが、がまんしなくて大丈夫。無理をしないでください。つらい時は、次の方法を試してみてください。痛みがやわらぐこともありますよ。

まずは

生活習慣を見直す

女性ホルモンは寝ている間にバランスを整えているので、寝不足は大敵！
しっかり睡眠をとろう



生理痛をやわらげる栄養素をとる

マグネシウムやビタミン B6 が痛みをやわらげます



それでもつらい時は...

お腹や腰を温める

体が冷えて血液の流れが悪くなると、子宮の筋肉が収縮して生理痛がひどくなる原因になります。
カイロや湯たんぽ、腹巻で温めよう

ゆっくりお風呂に入る

全身をしっかり温めよう
半身浴でも OK！

軽い運動をする

軽い運動をすると血液の流れが良くなって、痛みがやわらぎます。
腰を回したり、ストレッチ運動を試そう！

のんびりリラックスする

ストレスで痛みが増すことも！
本を読んだり、音楽を聞いたり自分が好きなことをしてリラックスしよう

鎮痛薬を飲む

薬は正しく使えば安心！

痛みの感じ方は人それぞれ。鎮痛薬をのんで、楽になるのであれば、対処法の一つとして持っておいてもいいかも。
保護者の方とも相談をしましょう。



早くから薬を飲むと、将来効かなくなるのでは？

月経痛など短期間の痛みに対して服用する分には、問題はほとんどないといわれています。

正しい用法・用量を守りましょう。

婦人科を受診する

自分に合う対処法と一緒に考えてもらおう

鎮痛剤がきかなかったり、痛みで生活に支障がでるようであれば、病院に相談しよう。

トピック4

湯冷めと風邪に気をつけて

湯冷めする原因

人は上がりすぎた体温を元に戻そうとして、汗をかいたり血管を広げて熱を放出しようとします。
そのため、入浴後などで体が温まった状態では、熱放出が過剰に行われることで深部体温までも下がることに。

湯冷めは風邪をひきよせる...

湯冷めすると、ウイルスが活動しやすい体内環境となり、それと同時にウイルスと戦う免疫力も低下してしまいます。
そのため、湯冷めは体を冷やすだけでなく、風邪をひく原因になります。



対策その1

ヒーター等で脱衣所を温める



対策その2

湯船にゆっくりつかる



対策その3

お風呂あがりは早めに体と髪を乾かす

体をしっかりと温めた後にも気をつけて
寒い冬を健康に過ごしましょう！