ほけんだより 11月

大阪府立桃谷高等学校　通信制の課程
2021年11月　ホームルーム⑧

11月にはたくさんの「いい○○の日」が存在しています！今回は、その中から身体にまつわる「いい○○の日」を紹介していきます。この機会に、自分の身体について考えてみましょう☺

11月 12 いい皮膚の日～マスクによる肌のトラブルを防ぐには～

マスクによる肌トラブルはなぜ起こるの？

摩擦

マスクをつけ外しすることで、皮膚の表面を覆っている角質が少しずつ削られて、肌のバリア機能が低下し、肌荒れやかぶれの原因となります。

毎日のマスク着用による、肌荒れやニキビ等に悩む人が増えているようです。

蒸れ

マスクの内側は、吐く息で蒸れて温度・湿度が高くなり、ニキビを引き起こすアクネ菌などの細菌や雑菌が繁殖しやすくなります。

乾燥

マスクを外すと一気に内側の水分が蒸発し、肌の水分まで同時に奪って急激な乾燥を引き起こします。

マスクによる肌トラブルを防ぐコツは？

こまめに汗を拭く

マスク着用中は、熱がこもって汗をかきやすくなります。肌に汗が付着したままだと、雑菌が繁殖してしまうため、こまめに汗を拭きとりましょう。

汗を拭きとる際は、清潔なタオル等でこすらずに軽く当てるようにしましょう。

十分な保湿

肌のバリア機能を維持するためには、十分な保湿が欠かせません！ 化粧水や乳液などでしっかり保湿をすることで、油分がクッションとなりマスクの刺激を和らげてくれます。

保湿スプレー等を持ち歩くのもおすすめです◎

自分に合ったマスクを選ぶ

自分に合ったサイズのマスクを選ぶことで、過度な摩擦を防ぐことができます。

また、マスクの素材もなるべく肌に優しいものを選びましょう。

最近では、飛沫防止効果が高いとされている不織布マスクの中でも、肌に優しいものや通気性の良いものが出ていますよ♪

不織布マスクと肌の間にガーゼ等を挟むと肌への刺激を抑えることができます。

	不織布	布	ウレタン
吐き出し飛沫量	80% カット	66～82% カット	50% カット
吸い込み飛沫量	70% カット	35～45% カット	30～40% カット

11月 10 いいトイレの日～うんちは健康のバロメーター～

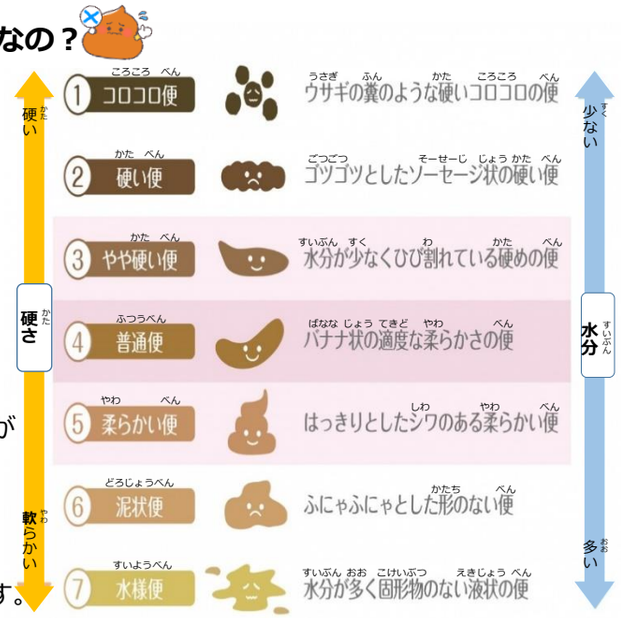
どんなうんちが健康なの？

うんちは 70～80％が水分で、残り 1/3 ずつが、食べカス、はがれた腸細胞、腸内細菌です。

バナナのような形で、あまり臭いがきつくなく、いきまずにするっと出るようなうんちが理想的です◎

便秘のときは、大腸で必要以上に水分が吸い取られ、コロコロした硬いうんちになります。反対に、冷たいものをとりすぎたりすると胃腸の働きが悪くなり水分がうまく吸収されず、水っぽいうんちになります。

うんちの硬さや色、臭い等を観察することで、その人の健康状態や生活状態が分かるといわれています。



まさにうんちは健康のバロメーター！ トイレで水を流す前に、チェックする習慣をつけましょう♪

健康なうんちのためには？

食事・水分

☆野菜や果物、きのこ、海藻等の食物繊維の多いものや、ヨーグルトや納豆等の発酵食品をとると、お腹の中のよい菌が増えて腸内環境を整え便秘を防ぎます。

★水分をしっかりとることで便が軟らかくなり、胃や大腸を動かして排便を促します。

運動・マッサージ

☆運動不足になると、腸の動きが鈍り、便を押し出すのに必要な腹筋力が低下する原因となります。適度な運動を心がけましょう。

★お腹をマッサージすると大腸が刺激され、ぜん動運動が促されることで便意が起きます。

マッサージは腸が冷えないように、服の上から行うか、手を温めてから行いましょう✿

習慣

☆便意の有無に関わらず、毎日同じ時間にトイレに行くことを習慣づけましょう。

起床時は腸管がよく動いて便が出やすくなっており、さらに朝食を食べることで腸のぜん動運動が活発になるため、朝食後のタイミングがおすすめです♪

★排便を我慢しないようにしましょう！

便意があるときに排便を我慢し続けると、便意を伝える感覚が鈍くなることで便意を感じにくくなり、便秘の原因となります。

現在、1～4階のトイレが工事中です！5～8階のトイレを使ってください※