

1月のほけんだより

大阪府立福泉高校
保健室

いよいよ3学期がスタートしました。年末年始はどのように過ごしていましたか？新たな目標を胸に、新年を迎えた人も多いと思います。新学期は始まったばかりですが、3カ月はあっという間。体調に気をつけて残り少ない今の学年を楽しんでください。

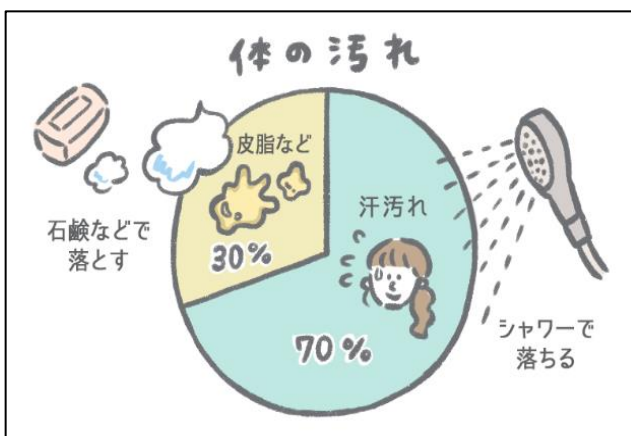


空気が乾燥してくる中、来室する生徒で「手荒れ」が目立つようになりました。冬は肌の乾燥に悩む人も多い季節です。まずは**十分な睡眠、バランスのよい食習慣**を心がけ、肌のターンオーバーのリズムを整えましょう。

乾燥肌を予防するためには、角層を傷つけたり皮脂を除去しすぎる習慣を見直し、正しいスキンケアを行うことが大切です。

冬の肌トラブルに注意!

しもやけ・あかぎれ・乾燥・かゆみ



たとえば入浴の時にタオルでゴシゴシとこすったり、洗浄力の強いボディソープを使ったりすると、角層や皮脂が奪われ、バリア機能が失われてしまいます。

体の汚れの約7割は、「汗」だといわれています。汗はお湯で流せば落ちるので、体の汚れの7割はシャワーを浴びるだけでも落ちているということです。

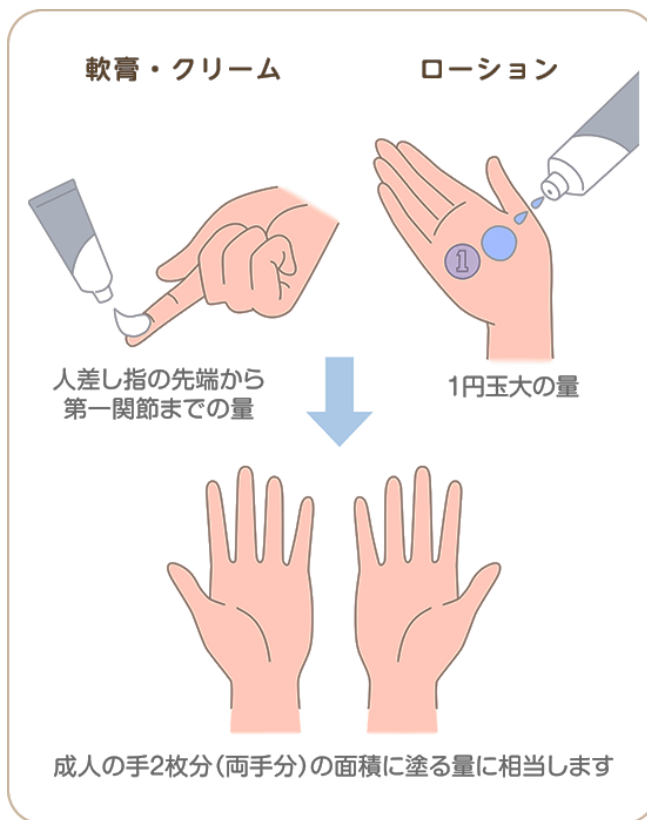
耳の後ろやワキ、足の指の間など雑菌が繁殖しやすい部分のみを石鹸を泡立ててしっかり洗いましょう。

寒いからといって熱いお湯を使うのも皮膚にはよくありません。お風呂に入っている間中ずっとシャワーを浴び続けている人もいるかもしれませんが、それはNG。シャワーの水圧は意外と強いので、浴び続けると必要な皮脂まで落ちてしまうといわれています。

シャワーを体に当てるのは泡を洗い流すときだけ。浴室が寒いときは暖房を活用したりシャワーのお湯を浴槽に溜めると、浴室全体が暖まります。



保湿剤には様々な種類があります。使い心地やタイミングに合わせて選び、塗り方のポイントをおさえましょう。



①水を触った後すぐ(10分以内)

入浴などで皮膚のバリアがはがれると水分はどんどん逃げてしまいます。少しでも早めに保湿しましょう。

②できるだけ温めて

冷たい手に冷たいクリームを塗ると、伸びが悪くついゴシゴシと塗り込んでダメージを与えてしまいます。温めて血流がよくなると薬剤の効果も高くなります。

③優しく、適量を塗る

もったいないからと少な目に塗る人も多いですが、右の図を参考に適切な量を優しく広げてくださいね。

ステージ別手荒れ対処方法

肌の状態	予防・初期 乾燥肌	進行期 ひび・あかぎれ	悪化期 洗剤・消毒かぶれ
症状	 粉ふき カサカサ	 亀裂 痛み 血のにじみ	 赤み かゆみ
対処法	ハンドクリーム・保湿剤(洗い物の際のゴム手袋、ナイト手袋)		
		ひび・あかぎれ薬	
			ステロイド外用剤

進行期・悪化期は皮膚科を受診して医薬品を使い、しっかりと対処したい症状になります。皮膚が傷つくと雑菌が繁殖しやすくなり、ますます荒れていきます。ステロイドは使用を怖がりすぎずに、医師の指導に従って短期集中で早期に治すよう心掛けましょう。

<https://hc.mt-pharma.co.jp/hifunokoto/selfmedication/1662>