



保健だより



令和3年1月

志貴野高等学校 保健室

冬の乾燥肌の原因は？



ヒートテック症候群

症状：肌のかゆみ、乾燥

冬になると、肌が乾燥してかゆくなりやすい人は、ヒートテックが原因の1つかもしれない。ヒートテックは、「吸湿発熱繊維」という化学繊維でできており、肌の水分を吸収して発熱することで暖くなる仕組み。冬の肌は、水分がもともと少ない状態なので、繊維に水分を吸収されると、身体が乾燥する。

マスクによる肌荒れ

症状：顔の赤み、ニキビ

肌とマスクがこすれて、角質表面が削られることで、肌がデリケートな状態になり、ちょっとした刺激でも赤みやニキビを起こしやすくなる。また、マスクを外すと、マスク内の湿気が一気に蒸発し、肌の水分も一緒に奪われてしまうため、肌の乾燥が進みやすい。



乾燥肌体質の人は、ヒートテックの素材によって、肌の乾燥がひどくなる。



マスクの内側での雑菌の繁殖を防ぐためにも、マスクの内側に汗をかいたら、こまめに拭き取る。



スキンケアの方法は？

ヒートテックに使われる「吸湿発熱繊維」には、種類があり、化学繊維100%のものだけでなく、天然素材の綿を使った商品も販売されているので、自分に合った素材のものを見つけよう。お風呂上がりには、ボディクリームを塗って乾燥を防止しよう。

乾燥による、かさつきや、ごわつきが目立つ肌には、保湿が大切。乳液は、水分の蒸発を防ぎ、肌を柔らかくする効果があるので、化粧水の後に必ずつけよう。ニキビがひどい場合は、皮膚科へ行き、治療薬も取り入れたスキンケアをしよう。

冬休み明けの元気な身体づくり



頭がぼーっとする

冬休み中は、夜更かしをしていませんか。朝食をゆっくり食べられる時間に起きるように、生活リズムを戻しましょう。



胃腸の調子が悪い

年末年始は、美味しいものを食べ過ぎませんでしたか。ゆっくり噛んで食べることを意識しましょう。



身体が疲れている

ゲームやテレビを長時間見過ぎていませんか。目と身体を休める時間を作りましょう。



2021年も
元気に充実した
年にしよう！

丑年

