

ほげんだより 2月

懐風館高校 保健室
2019年2月

まだまだ寒い日が続いていますが、みなさんは元気に過ごせていますか？
今月末には最後の定期考査がありますね！直前に睡眠時間を削って勉強するはめにならないように、今から計画的に勉強しましょう。

寒い冬 食べて 温めよう

食材には からだを温めるものと冷やすものがあります。どっちが温めるものかわかるかな？

<p>① きゅうり レタス</p> <p>② にんじん しょうが</p>	<p>③ 桃 さくらんぼ</p> <p>④ 梨 スイカ</p>	<p>温</p> <p>乳がけるコツは</p> <p>寒い環境で育つ 地面の下で育つ 色が濃い (黒・赤・オレンジ) 発酵している かたたくて水分が少ない</p>
<p>⑤ 紅茶 ほうじ茶</p> <p>⑥ 緑茶 コーヒー</p>	<p>⑦ 牛乳</p> <p>⑧ チーズ</p>	

冬の肌のトラブル

なぜなるの？

かさかさ肌 あかざれ

■皮ふの表面には、水分喪失、紫外線、雑菌などをブロックしてくれるバリア機能があります。

■健康な皮ふは、水分と油分のバランスが取れていて、バリア機能がきちんと働いています。

■空気が乾燥すると水分がどんどん失われ、油分が作る皮脂膜も薄くなるため、バリア機能がかわれて皮ふはかさかさに。これが「乾燥肌」です。ひどくなるとあかざれになります。

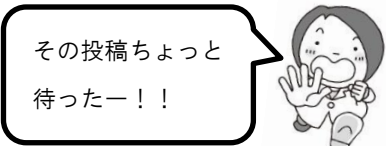
かさかさ肌の予防法

- ★部屋の加湿をする
- ★熱い風呂や長湯は水分を奪うので×
- ★肌はゴシゴシこすらず、泡で優しく洗う
- ★お風呂から上がった後、すぐに水分を押しやるようにふきとる
- ★クリームなどで早めに保湿
- ★十分な睡眠をとる
- ★栄養バランスのとれた食事をとる

これ、「いじり」それとも…？

- ☑ 特定の人だけを外して別のLINEグループを作る
- ☑ Twitterで友だちを「いじる」
- ☑ 友だちを「いじる」動画を投稿
- ☑ 友だちの失敗をおもしろおかしくネット上で暴露する

「このくらいオイシイじゃん」とあなたが思っていたとしても、相手がそれを「嫌だ」と思っているかどうかは重要です。特にネット上への投稿は完全な削除は難しく、取り返しのつかないことになるケースも。「加害者」にならないよう、普段から想像力を働かせてください。



保健室に左記のようなことに悩んで相談にくる生徒が増えています。本当は嫌だと思っても、「雰囲気悪くしてしまう」「ノリが悪いと思われたら…」などの理由で、なかなか嫌だと言い出せないのが現実です。軽い気持ちでしたことが、犯罪に繋がるケースもあります。自分の投稿した内容や発した言葉などには常に責任をもちましょう。また、少し先のことを考えて行動することを心がけてみてください。

