



冬になりましたが、あなたの皮膚は大丈夫ですか？
カサカサしたり、あかぎれになったりしていませんか？
しもやけができたりにしていませんか？

今月の保健だよりで冬のスキンケアについてくわしく
知りましょう。



❁❁❁ 寒い時季に起こりやすい皮膚トラブル ❁❁❁

しもやけになりやすいところ

ひび



水分が失われて乾燥し、
角層に亀裂ができた状態です。
かさつきと軽いかゆみ
があります。

あかぎれ

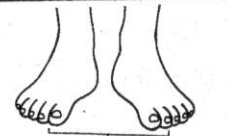


ひびの状態が悪化すると
亀裂が深くなり、割れて出
血し、痛みを伴います。

しもやけ



手足の指先や鼻など末端
部分が赤紫色に腫れて、む
ずがゆくなります。血行が
滞ることで起こります。



足の指

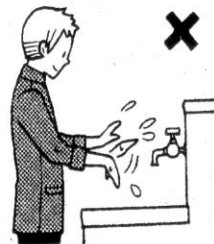
肌のために冬の日常生活で気をつけたいこと

熱すぎるお湯で
入浴しない



必要な皮脂まで奪わ
れ、皮膚が乾燥しやす
くなるので、ぬるめに。

水を使ったらすぐに
拭きとる



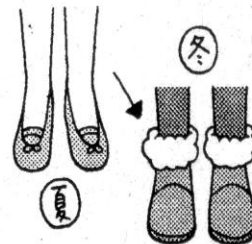
ぬれたままだと、皮膚
の水分が奪われていき
ます。

保湿クリームで
マッサージする



血行を促し、水分の
蒸発を防ぎます。

足先が冷えない
靴をはく



地面の冷気を防ぐ
保温性のある靴を。

保健室から 寒い日が続きます。制服の下に保温効果がある下着を着込んだり、薄手の服を重ね着したり、スパッツやタイツ+ハイソックスを合わせたり、などあなたは工夫をしていますか。冬は外側だけでなく、内側から体をあたためることも大切です。食事面では熱を生み出す大豆製品、肉、魚、乳製品などのタンパク質をしっかり取ります。食品を体内で燃やすために必要な酸素を運ぶ、鉄の摂取も欠かせません。緑黄色野菜や赤身の肉・魚と鉄の吸収を助けるビタミンCも必要です。また熱源を作る筋肉を鍛えると熱を多く作ります。太ももやふくらはぎの筋肉が効率的です。時間がなくてもその場足踏みや階段昇降などを最低5分はしましょう。