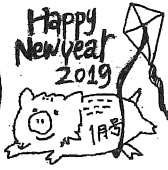
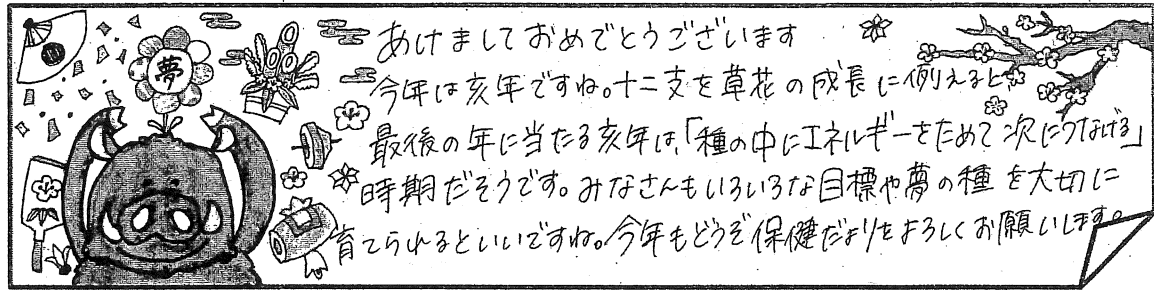


ほけんだより



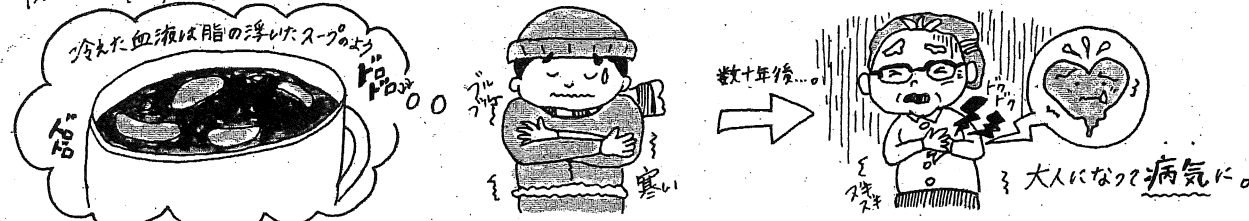
平成31年1月発行
 熊本県立翔陽高等学校
 保健委員会

2年 清田和沙 2年 宮本ひより
 2年 坂本亜友 1年 内村楓来
 2年 小池花奈 3年 寺本菜生



「冷え」を侮ると大変なことに

体が冷えると血流が悪くなり血液もドロドロになり、酸素や栄養素が体の隅々まで運ばれなくなり、
 蓄積されてしまいます。(冷たいスープのような脂が浮いたドロドロの状態もイメージして下さい。)また、老廃物も排出できず、体内に
 蓄積されてしまいます。さらに、免疫力も低下してしまいます。体温が1度下がると免疫力が30%以上低下
 するといわれています。そのまま放置すると、将来動脈硬化をはじめ、全身の血管や臓器に影響し、
 様々な病気の原因に!! 高校生のうちからちゃんと向き合い、改善しましょう。



4つの冷え症改善ポイント

服装

- 体を締めつける衣服は着ない
- 重ね着をする
- (つたや腹巻を使って腰から下を冷やさない)

生活

- 睡眠時間を十分に取る
- シヤワーだけではなく湯船にもつかる

食べ物

- 栄養バランスのよい食事をする
- 冷たいものをとりすぎない
- 体を温める食材をとる (大根、白菜、かぼちゃ、冬向の野菜、しょうが汁)

冬に越せば食べ物は
 体を温めるといわれています

運動

- ストレッチで血液循環をよくなる
- 体の熱を逃がさず「筋肉」を鍛える



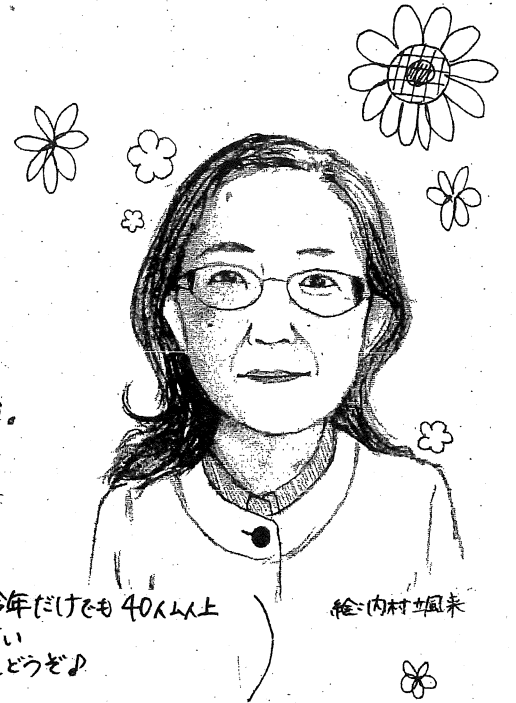
翔陽生の心に寄り添って10年...

スクールカウンセラー 藤野先生

気になることがあると、気持ちが悪くなるけれど、
 いやなことばかり早く済ませたいけれど、
 思っている、避け続けたい...

人に話を聞いてもらって気持ちが楽になるし
 話さないと自分より客観的にみられるかも。

たとえと言っても、自分の気持ちが分かるのは自分。
 カウンセラーは、その人が「こうしたい」と
 見つけられるようにお話を聞きます。



絵: 内村楓来

- ★ 話を聞いていただいた翔陽生は、今年だけでも40人以上
- ★ 外部の先生なので、何でも相談しやすい
- ★ 人間は悩む生き物。誰でも気軽にどうぞ!

<受けた人の感想>

- Aさん: 自分のもやもやした気持ちを藤野先生が分析して言葉にしてもらいました。話を聞いてもらってスッキリしました。
- Bさん: 話をしっかり聞いてくださるので、自分のことを話してもよかったです。アドバイスをいただき、勇気ももらいました。

☆ 今後の来校予定日

- 1月11日(金)、1月18日(金)、1月25日(金)
- 2月8日(金)、2月15日(金)、2月22日(金)
- 3月1日(金)、3月15日(金)

時間
 午後(12:45~16:45) の中の1時間
 → 授業は出席扱いになります

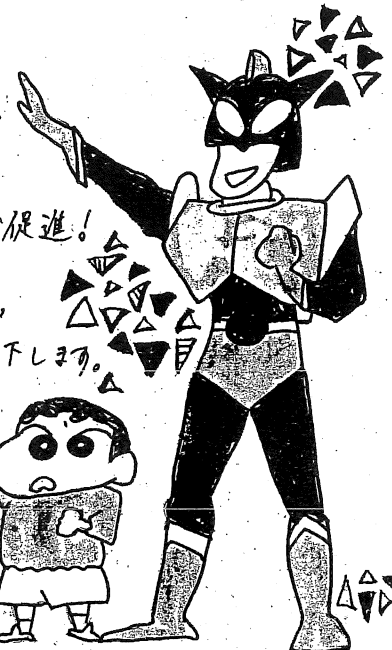
☆ 相談の申し込み方法

担任の先生、教育相談室、保健室で予約ができます。
 大人気のため、受けたい人は早めに相談を!!

乾燥...、ニキビ...

冬の肌トラブル対策してる？

冬は気温が低下し、血液循環が鈍くなる時期。
 皮脂や汗の分泌が減少するため皮脂膜がすたつてくられなくなり、
 目元や口元、頬などに「カサつき」が目立ちはじめます。
 室内で暖房を使い始めると湿度がますます低下し、乾燥が促進！
 肌の乾燥がひどくなると、肌の表面で外からの刺激がうつり、
 水分が蒸散するのを防いだりする役割をもつ「バリア機能」が低下します。
 そうすると、少しの刺激でもヒリヒリしたり、
 ニキビができてきたり、肌トラブルが出てくるようになります。



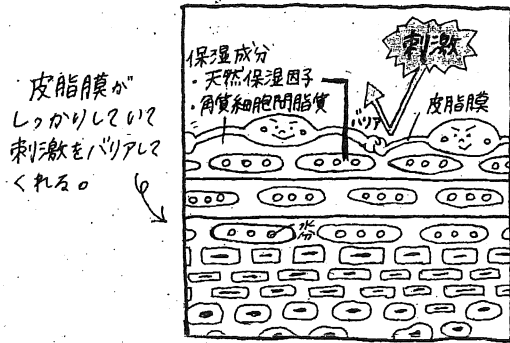
乾燥・ニキビから肌を守るゾー!!!!

☆乾燥した肌の状態

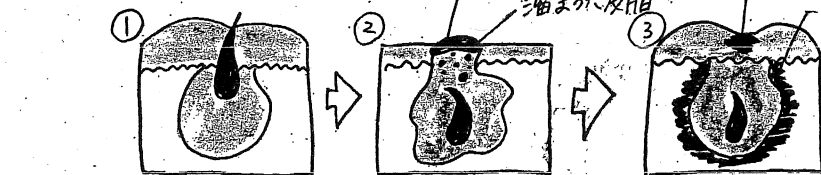
<正常な肌>

<乾燥肌>

絵:宮本いより



☆ニキビのでき方



- ① 毛穴の周りの角質が厚くなり、毛穴に皮脂が詰まりやすい状態に。
- ② 毛穴の詰まりが進み、コメド(面皰)ができます。
 黒くボツボツしたコメドに見える状態 → 黒ニキビ
 毛穴が閉じて白く見える → 白ニキビ
- ③ 詰まった皮脂を栄養にしてクオカ菌や細菌が繁殖し、炎症が起った「赤ニキビ」に。

*皮脂とは？
 毛穴から分泌される肌の表面を覆い、お肌から水分の蒸散を防ぐ役割



☆肌トラブルの予防&ケア

とにかく保湿する

皮脂をとることによって「乾燥」が促進されるので、乾燥による「ニキビ」の場合は逆効果！
 うるおいを与える「保湿」こそ「最大のケア」です！！
 定期的にシートマスクやパックなどの活用を。



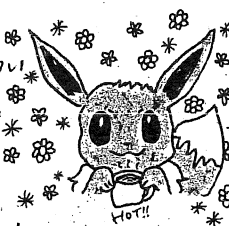
お菓子を控える

甘いもの(糖質)、脂質、ほいもの(動物性脂肪)などは、体内で皮脂の元となる「中性脂肪」に変わるため、摂りすぎは皮脂の過剰分泌に繋がって、ニキビの悪化を招きます。
 ご飯代わりにお菓子を食べている人はいませんか？



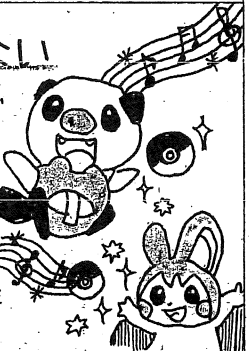
腸内環境を整える

肌は腸を映す鏡。
 腸の状態が良くないと、カサつきたり、ニキビができてヒリヒリと残念な肌。
 温かい飲み物を飲むようにしたり、運動や食生活の見直しを。



ストレスをためない

精神的なストレスで皮脂が1.7倍に増加！
 湯船にゆったり浸かり、好きな音楽を聴いたり、リラックスする時間を作りましょう。



内場

先生にインタビュー

3年5組 副担任
 * 教科: 数学
 弓道部顧問

健康のために気をつけている事

リフレッシュの方法

三食しっかり食べる
 手洗いうがいをこまめにする

音楽を聴く

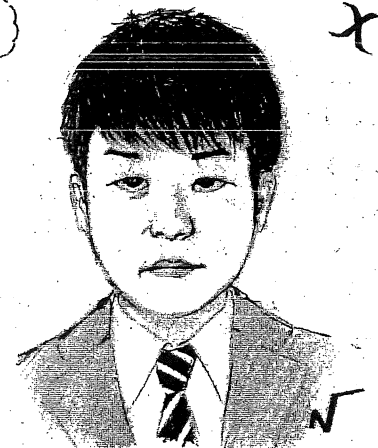
どんな高校生だったか

2019年の抱負

授業で一度も寝た事がない 365日元気で頑張る

翔陽生に一言

体調には気をつけてください!!



絵:内村雄来