

保健ジャーナル！

発行日 2月13日 兵庫高等学校 生徒保健委員会
1427 林田 晴希 1210 川崎 遼太

2月号

つめたい風が吹く 2月となりました。冬になると肌やくちびるの乾燥は気になりますか？今回はこの時期からこそ気をつける肌トラブルについてまとめました。



なぜ冬は乾燥しやすいの？

まず皮膚は
2つのバリア
機能がある！

- ① 皮脂の膜で表面をおおう
- ② 表皮の一番上にある角質層の働きで体内の水分がにげないように保つ

肌が乾燥
感染症・肌トラブル
増
これらの機能が弱まると...

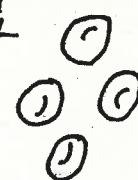
原因

- ・暖房器具 ・運動不足 (汗をかかないから)
- ・気温 湿度の低下 ・間違った入浴法 (お湯が熱すぎない)

対策

体の外だけではなく内側からの乾燥予防!!

- ・お風呂はぬるめ (38℃~39℃) に入り 入浴後は保湿する
- ・部屋の湿度を上げて水分補給をする **オススメ** 大豆
- ・バランスのよい食事をする
↳ 特にビタミン不足にならないようにする



ヨーグルト



ニキビ

ニキビとは
毛穴に皮脂がたまり、出口が炎症を起こして
小さく隆起したもの

ニキビ対策になる

洗顔方法

- ① しっかり手を洗ってぬるま湯で顔をしっかりと洗う
- ② 洗顔せっけんをしっかり泡立てる
- ③ 優しく洗顔を行う。手が肌に触れないようにする
- ④ 優しく顔をすすぐ
(すすぎ残がないように)
- ⑤ タオルで水分をふきとり肌が乾燥しないように **保湿** する



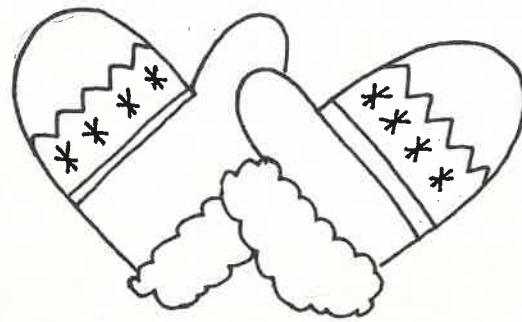
乾燥肌 も ニキビ も
ひとければ皮膚科を
受診すること!!

参考文献

https://www.daiichisankyo-hc.co.jp/health/symptom/45_kansoubado/index3.html
<https://www.nhk.or.jp/kenko/atc-1037.html>

風邪に負けないために

最近、全国的に新型コロナ、インフルエンザが同時に流行しており、兵庫高校内でも欠席数が増えています。そこで、体の機能や免疫力を高めるために効果的な栄養素や食べ物を紹介します。

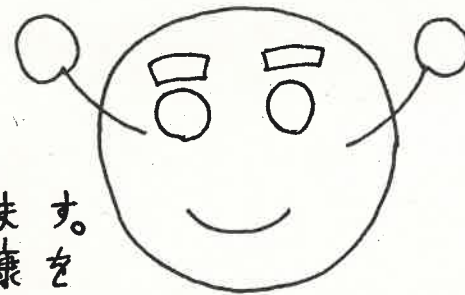


土台的存在!!

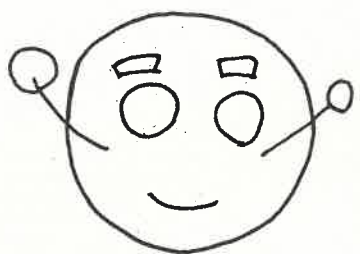
ビタミンAは皮膚や粘膜を健康に保ちます。ビタミンAが不足してしまうと、皮膚や粘膜が傷つきやすくなり、抵抗力も弱まりやすくなります。
ビタミンEは細胞膜に存在し、細胞膜を作っているリン脂質が酸化するのを防いでくれます。リン脂質が酸化してしまうと過酸化脂質ができ、それにより細胞膜が障害されてしまいます。

◎免疫と大きく関わるエネルギー産生栄養素

私たちが生きる中で大切なエネルギー源となる炭水化物、たんぱく質、脂質は、体を守るために重要な役割を担っています。これら3つのエネルギー産生栄養素が土台となり、体の健康を保っています。
炭水化物は主に熱を作り出し、体温の維持やエネルギー源として働きます。体温は免疫と大きく関係していて、体温が上がると血液の流れもよくなり、免疫細胞である白血球が体のすみずみまで行き渡るようになり、また免疫細胞の働きも活発になるので体温が上がるとう免疫力が高まると考えられています。
たんぱく質は体の材料となる栄養素です。血管や皮膚などの細胞は、全てたんぱく質から作られています。たんぱく質が不足すると、皮膚や血管の弾力が落ち、体力や免疫力も低下しやすくなります。
脂質のコレステロールは細胞膜の材料となります。細胞膜がしっかり作られていることで病原体の侵入を防ぐ役割があり、とても大切な栄養素なのです。

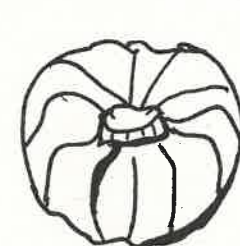


サポート的存在!!



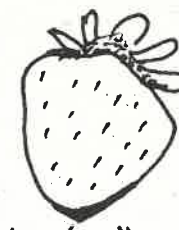
◎おすすめの食べ物

寒い冬に負けないために 免疫UP!
体の機能が上がる旬の食材たち



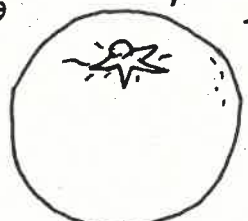
かぼちゃ

ビタミンEや食物繊維が豊富



いちご

ビタミンCが豊富



みかん

ビタミンCが豊富



ブロッコリー

たんぱく質、ビタミンA、C、E...
とにかく栄養満点!



かき

たんぱく質や亜鉛などが豊富

◎免疫力を高めるビタミン

ビタミンは、体の働きをサポートする栄養素です。中でも抗酸化作用を持つビタミンC、ビタミンA、ビタミンEは免疫力に大きく関係しています。
ビタミンCは、病原体が体内に侵入してきたときに戦う免疫細胞をサポートする働きをします。ビタミンCは水溶性のため、体に貯めておくことができません。そのため、毎日の食事や間食から摂取することが大切です。

参考 <https://eat-treat.jp>