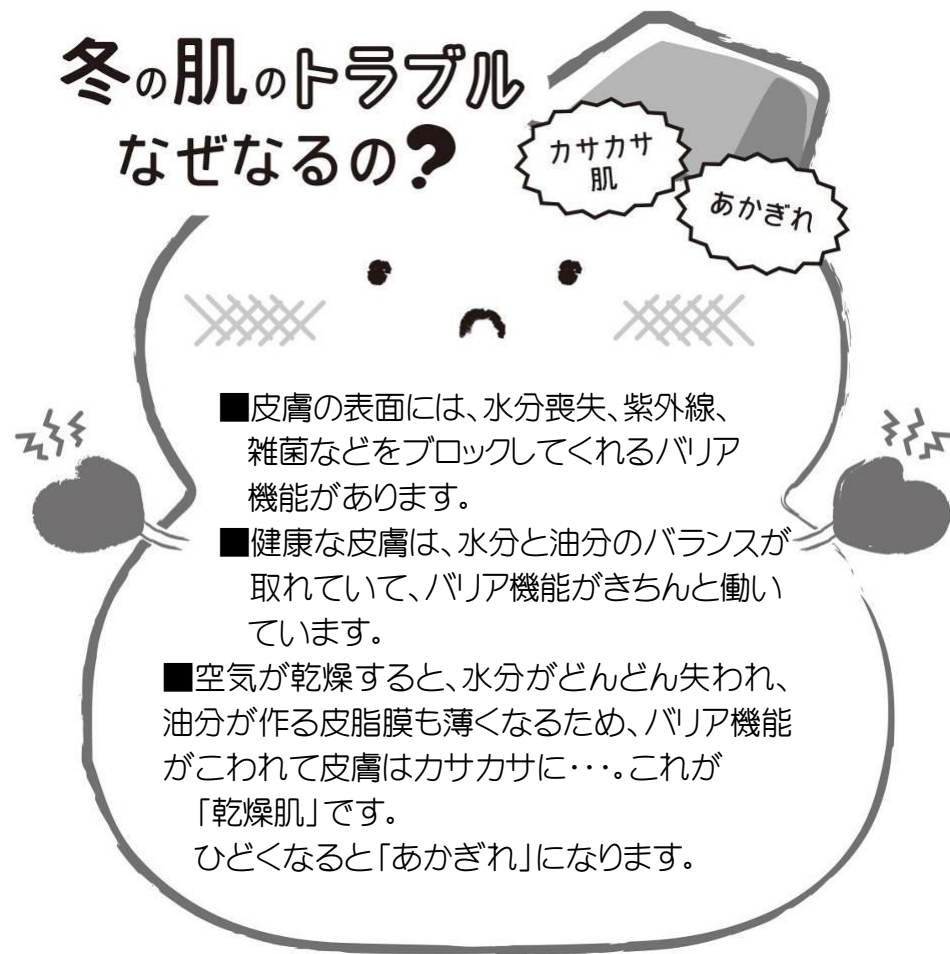


# 保健便り

H31.2.6  
村岡小学校  
保健室

## 冬の肌のトラブル なぜなるの？



■皮膚の表面には、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。

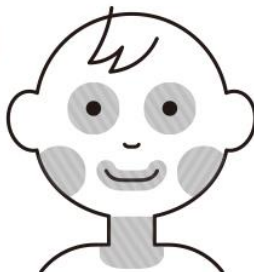
■健康な皮膚は、水分と油分のバランスが取れていて、バリア機能がきちんと働いています。

■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、バリア機能がこわれて皮膚はカサカサに……。これが「乾燥肌」です。  
ひどくなると「あかぎれ」になります。

## 肌のトラブルを予防する8つのポイント

### 肌が乾燥しやすいのは

**顔**  
目  
ほお  
口の周り  
首



**からだ**  
手・ひじ  
ひざ  
すね  
かかと



### カサカサ肌の予防法

- ① 部屋の加湿をする
- ② 熱いお風呂や長湯は水分を失うので×
- ③ 石けんは皮脂膜を落としすぎない「弱酸性」を
- ④ お風呂でゴシゴシこすらず、泡で優しく洗う
- ⑤ 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
- ⑥ クリームなどで早めに保湿
- ⑦ 十分な睡眠をとる
- ⑧ 栄養バランスのとれた食事をする



新陳代謝をよくするため

## そのクセ、風邪のもと

人が何かを考えているときの仕草をイメージしてみてください。

- ・あごに手をやる
  - ・ほおづえをつく
  - ・頭をかかえる
- などの想像をした人が多いのでは？



手には見えないウイルスや菌がついています。その手で顔にさわると、口や鼻からウイルスが体内に入ります。これもカゼやインフルエンザに感染する原因に！

子どもたちも、授業中に問題を解いているとき、知らず知らずのうちに鼻をこすったり、頬をさわったりしています。お子さんに、顔をさわるとクセはありませんか？



\*先日、あるテレビ番組で、感染する原因の一つが、「顔をさわるとなっていました。予防のためにもマスクは効果があります。

手洗いも大切ですが、マスクの効果も見逃せません。そのためにも、マスクは正しくつけましょう。



## アトピーが先？ 食物アレルギーが先？



アトピーと食物アレルギーは併発しやすい疾患です。以前は、食物アレルギーが原因でアトピーになると言われてきました。しかし、最近は逆で、アトピーで皮膚のバリアがこわれてアレルギーが侵入し、アレルギーを発症しやすくなると言われています。

\*小麦入りの石けん小麦アレルギーを発症した例もありました。

アトピーのケアで、その後のアレルギー発症率を減らせます。保湿のほか、就寝中に掻かないように手袋をつけるなど、上手に工夫を。



お子さんの「ひび」や「あかぎれ」も、手当をしないと傷口からアレルギーだけでなく、雑菌も侵入してしまいます。「毎年こうなるから……」ではなく、場合によっては皮膚科で診てもらうことも必要です。