

寒いと体も縮こまる…ストレッチで体ほぐし!

ストレッチングは、意図的に筋や関節を伸ばす運動です。体の柔軟性を高めるだけでなく、リラクゼーション効果も期待されます。30分程度かけて、全身の筋を順に伸ばすと効果的です。

5つの原則

1. 時間は最低 20 秒
2. 伸ばす筋や部位を意識する
3. 痛くなく気持ち良い程度に伸ばす
4. 呼吸を止めないように意識する
5. 目的に応じて部位を選択する

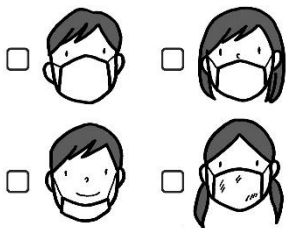


参考：厚生労働省 eヘルズネット「ストレッチングの効果」、「ストレッチングの実際」

引き続き感染予防!

マスクをつける

正しいのはどれ?



清潔なもの / 鼻・口をおおう

かんせん
感染の

ルート



換気をする

20 cmは窓を開ける

規則正しい生活リズム
で免疫力アップ!

規則正しい生活リズムで元気!



手を洗う

ハンカチも
忘れずに



スマホと健康・・・ストレートネックにご注意を!

首の骨は、ゆるくカーブすることで力を分散させながら、頭を支えています。しかし前傾姿勢を長く続けると、首のカーブがなくなって力が分散されなくなり、首への負担が大きくなります。ストレートネックは首の痛み、しびれ、頭痛等の症状につながるといわれています。スマートフォンを使うときは、ストレッチやこまめな休憩をしながら使しましょう。

ストレートネック



【正常な状態】

首の骨が前方にゆるやかにカーブしている。



【ストレートネック】!

前傾姿勢を長く続けたことで首の骨がまっすぐになった状態。長時間のスマホの使用などでなりやすい。

にご注意を!

11月12日は「いい皮ふの日」 ニキビについて知ろう！

マイクロコメド 微小面ぼう



毛穴が狭くなり、
皮脂がたまり始める
この段階では目に見えない

コメド 面ぼう



毛穴がつまり、
中で皮脂がたまる
触るとざらざらする

赤ニキビ



毛穴の中で増えた
アクネ菌が
炎症(赤み)を起こす

かのう 化膿したニキビ



炎症が広がる
膿がたまって
黄色く見える

Q ニキビがあるとき、洗顔回数は
多いほどいい？

Yes / No



↓答えと解説↓

答え【No】 洗顔は余分な皮脂や汚れを落とすために必要ですが、回数
を増やしても、ニキビが治るというわけではありません。洗顔料を使
った洗顔は、朝晩の1日2回が基本です。朝は起床後に、夜は帰宅後
に、ニキビをつぶさないように注意して、たっぷりの泡でこすらずや
さしく洗いましょう。強くこすってもニキビはなくなり、かえって
炎症を起こし悪化させる場合があるので、気をつけましょう。

Q 皮膚科の先生に相談したほうがいいのは、
どの種類のニキビ？

1. コメド(面ぼう)
2. 赤ニキビ
3. 化膿したニキビ



答え【全て(1.2.3)】 「1.コメド((面ぼう)」の段階で治
療を始めると、目立つ赤いニキビができにくくなり、ニ
キビ痕(あと)もできにくいと言われています。でも、赤
く化膿していても手遅れではありません。なるべく痕(あ
と)を残さないために、「ニキビかも・・・」と気づいたら、
早めに皮膚科で相談を！

ニキビを悪化させないマスクの選び方・使い方は？

ポイント 1 「サイズ」

感染予防はウイルスを含んだ飛沫の侵入を防ぐため、マス
クと「鼻」「ほほ」「あご」のすき間をなるべく無くすこと
が重要です。ただ、逆にマスクが小さすぎるのもNG。肌を
圧迫して摩擦の原因になってしまいます。自分にぴったり
合ったサイズのマスクを選びましょう。

また、ニキビ対策を考えれば、摩擦を減らしたり細菌の繁殖
や毛穴の詰まりを防いだりするために、なるべく肌当たり
の軟らかいもの、通気性の良いものを選ぶと良いですよ。

ポイント 2 「清潔」

マスクを交換する頻度は、1日1枚で問題ありませ
ん。ただ、よく会話をした日とそうでない日では、
マスクの下の清潔レベルも違いますよね。マスク
が湿ってきたり、マスクからニオイを感じたりす
ることがあれば交換をおすすめします。マスクが
不足しているときは、ガーゼなどを肌のにせてか
らマスクを着用し、着用後はガーゼを交換すると
良いですね。

ニキビで悩んだら・・・

一人で悩まずに、家族や保健室の先生、皮膚科の先生に相談しよう！

ニキビはアトピー性皮膚炎などと同様に、「皮膚の病気」です。ニキビは、洗顔や保湿で治るわけではありません。