

# ほけんだより

7月



R4年7月8日(金)NO.4

南部中保健室

今年は短い梅雨が明けて、記録的に暑い日が続いたと思ったら、また台風の影響で雨の日が…暑くなったり涼しくなったりと、気温差で体調を崩しやすくなっている人もいかもしれません。

これからの日は、本格的な夏となり、日差しが強く、気温が高くなります。こんな季節こそ生活習慣をしっかり整え、体調管理をしていきましょう。

## マスクによる肌荒れ

マスク生活で、マスクに覆われた肌は、過度な蒸れと乾燥を繰り返し、肌荒れを起こしやすくなっています。特に化学繊維でできている不織布やウレタンマスクは、弱った肌に刺激を与えやすいです。

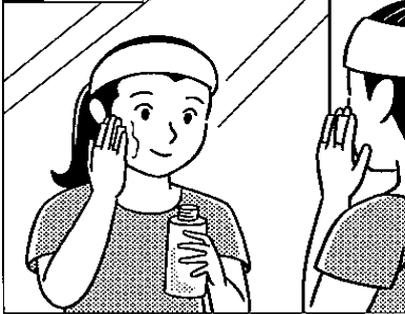
### マスクによる肌荒れを防ぐポイント

#### 1 洗顔



マスクを外した後は必ず洗顔料で洗顔します。加えて、朝もしくは夜にも洗顔しましょう。  
※洗顔は1日2回が望ましいといわれています。

#### 2 保湿



洗顔後に乾燥を感じる時は、化粧水やクリームなどで肌を保湿・保護します。

#### 3 遮光



マスクをしても肌に紫外線が届きます。紫外線は刺激となり、肌荒れの原因になるので、屋外で活動するときは顔全体に日焼け止めを塗ります。

## ほけんしつ窓



・健康診断で治療勧告のお知らせを受け取った人は、夏休み等を利用して、治療を済ませてください。

・今年度の「こうた健康マイレージ」についてですが、学校からの用紙の配付はありません。「こうた健康マイレージ」に自主的に取り組みたい人は、用紙を幸田保健センターのHPからダウンロードできます。また、保健センターでも用紙を配付しています。夏休みの生活習慣を整えるためにもぜひ取り組んでみてください。

