

2月ももうすぐ終わりですね。今の学年でいるのは、残り1ヶ月となりました。一日一日を大切に、悔いの無いように過ごしてくださいね。インフルエンザのピークは終わりに向かっていますが、まだまだ感染症にかかりやすい時期ですので、手洗いうがいやマスクなど予防を忘れずに(^_^)/



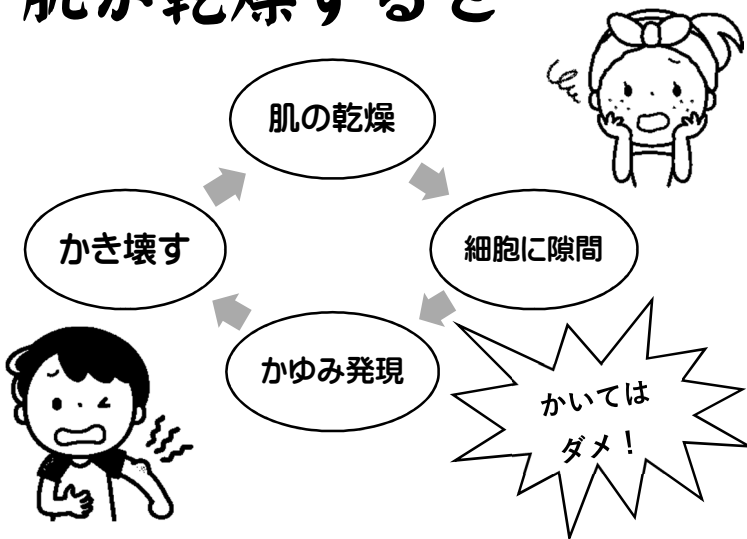
肌の乾燥注意報!



冬は気温が低くなり、空気が乾燥します。すると、なんだか肌も乾燥しているように感じませんか?実は、冬の乾燥肌は、気候の変化に体が対応しようとするために引き起こされるものなのです。

気温が下がってくると、体は体温を維持しようとして皮膚表面の血管を収縮させます。収縮させると、この血管を流れる血液の量が少なくなるため、皮膚の健康維持に必要な物質に栄養が十分に届かなくなります。すると、その働きが十分に発揮できなくなり、さらに乾燥している空気が皮膚からどんどん水分を失わせていきます。こうして肌が乾燥していくわけです。

肌が乾燥すると...



肌が乾燥してくると、セラミドや皮脂の働きが十分に発揮されずに皮膚から水分が蒸発してしまうことで、細胞に「隙間」ができてしまいます。すると、不快な症状である「かゆみ」が現われてきます。

このような状態になると、本来は皮膚の深部にある、かゆみを感じる細胞が表面にまで出てきてしまい、外からの刺激を直接受けてかゆみを感じるのです。さらに、この細胞は外からの刺激を受けると、かゆみを引き起こす物質を出やすくなってしまいます。つまり、かゆいからといってかいてしまうと、余計にかゆくなるという悪循環に陥ってしまうわけです!

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うばうので×
- 3 石けんは皮脂膜を落とし過ぎない「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、すぐに水分を押さえるようにふきとる
- 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とる



新陳代謝をよくするため

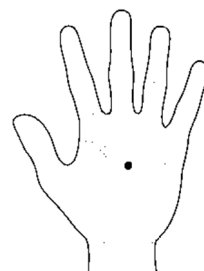
緊張を吹き飛ばして頑張れ3年生！

11期入試まであともう少しとなりました。毎日寝る間も惜しんで勉強をする毎日を過ごしているところかもしれません。努力は裏切りません。ぎりぎりまで精一杯頑張ってくださいね。

ところで、緊張しすぎると前日寝られない！なんて人はいませんか？そんな人にとっておきのアドバイスです。それは・・・寝る前に体を温めることです。体を温めると副交感神経が働き、脳がリラックスした状態になり、休息のホルモンが出ます。熱すぎると逆に刺激をしてしまいますので、ぬるめのお湯を張ったお風呂に少し長い時間入ると体がポカポカと温まって眠りやすくなります。ぜひ試してみてくださいね。

緊張を和らげるツボ

手のひらの中央よりやや上にある「労宮(ろうきゅう)」というツボは、癒しのツボとも呼ばれています。緊張して落ち着かない時に2~3回押してみてください。信じるか信じないかは、あなた次第・・・



ことばの 力ちから

× 深く考えずに言ったことばが、大きな力で誰かの心を傷つけることがあります。「えー、あれくらいでー」「ほんの冗談なのに」。もし、そうだったとしても、誰かを傷つけたなら、そのことばの責任は言った人にあります。



○ 自分が言われたらどんな気持ちになるかな？ みんなが相手の気持ちを想像して話せるようになったら、こんなことばが増えていくかもしれません。



ことばには、誰かの心をあたためたり、元気にしたりする大きな力もあるのですね

