

保健だより11月号

神戸市立葺合高等学校
保 健 室
令和4年11月



寒さを乗り切るキーワード☆「寒冷順化」

熱中症対策として、暑さに慣れる“暑熱順化”がありました。逆に、寒さに慣れることを“寒冷順化”と言います。気温が一気に下がる11月。寒さを感じにくく、快適に動かせる身体づくりをしましょう。

《寒冷順化のポイント》

①筋肉をつける。

②寒くても、外に出る。

身体を外気に当てることで徐々に寒さに慣れていきます。

3つの首（胸首、手首、足首）を温めると、体温が下がりに

くく、寒い日の外出もそれほどつらくありません。マフラーやリストバンド、レッグウォーマーなどをうまく活用しつつ、戸外に積極的にでかけましょう。

③足のポンプ機能を鍛える

とはいえ、極度の冷え性の人、無理は禁物です。家の中で、スクワットやつま先立ちをするなどで、足のポンプ機能を鍛えましょう。（血流をよくすると代謝も上がり、寒さに強くなりますよ）



11月12日は「皮膚の日」 気になる「ニキビ」

11月12日は「皮膚の日」。『いい(11)ひふ(12)』の語呂合わせだそうです。今回は、気になる人も多い「ニキビ」についてお話しします。



○どのようにできる？

皮膚の毛穴が皮脂で詰まり、そこに（主に）アクネ桿菌という細菌が作用してできます。

○どこにできやすい？

皮脂が作られる「脂溶性毛包」が多い顔、背中、胸、肩の上にできやすいです。

○どうすれば予防できる？

・丁寧に洗顔し、余分な皮脂を取り除く。

ただし、スクラブ入り洗顔料など、刺激が強いものでゴシゴシ洗うと、ニキビを悪化させてしまうので避けましょう。洗顔後は吸水のよいタオルを使い、皮膚をこすらずに水分を拭き取ります。

・ニキビを触ったり、つぶしたりしない。

刺激が加わると、ニキビが悪化し跡が残りやすくなります。

・髪の毛が皮膚に触れないようにする。

・栄養バランスの取れた食生活を続ける。（特にビタミンは大切です！）

・十分な睡眠をとる。



気になる場合は、皮膚科で診察・治療を受けましょう。ちなみに「チョコレートやナッツ類を食べるとニキビができやすい」というのは誤った情報ですよ！

あなたは大丈夫？ 増えています！ 顎関節症

顎周辺が痛んだり、口を大きく開けられなかったり、口を開ける時に音が出たりすることはありませんか？
高校生の顎関節症が増えています。

顎関節症の三大症状



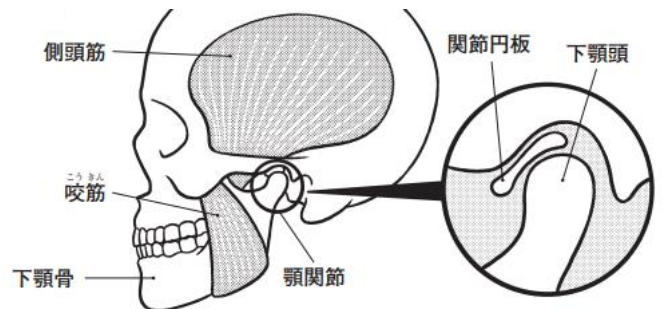
【チェックしましょう】

口を開けて、指が縦に何本入りますか？
2本以下の人は顎が硬くなっています。



【①顎の仕組み】

顎関節症は、耳の前にある顎関節に異常があって痛みや音を生じる場合と、顎を動かす筋肉である側頭筋や咬筋がこわばって口が開きにくくなり、痛みを生じる場合とに分かれます。筋肉のこわばりであれば、ストレッチ等で改善できます。



【②原因】

顎関節症の原因はさまざま、幾つかの要因が複合して起こります。

1) 外傷



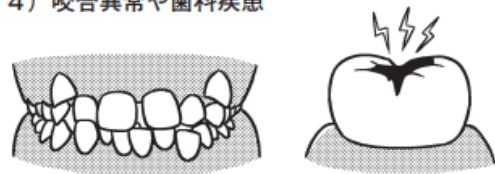
2) かみ締め癖や歯ぎしり



3) ストレスによる 筋肉の緊張



4) 咬合異常や歯科疾患



【③顎の緊張・こわばりに マッサージとストレッチ】

①～③を朝晩2セットほど行います。強い痛みが出る時は行わず、医師に相談しましょう。



①人差し指で、
8秒ほど咬筋を
マッサージする。



③上を向いて口
を大きく開き、
5秒ほどしたら
閉じる。



②人差し指で
8秒ほど側頭筋を
マッサージする。

☆普段から、口はリラックス！☆

口を閉じていても歯が接触していない形が、リラックスした状態です。上下の歯がくっつくのは食事時など、1日平均 20 分以下 と言われています。

口は閉じているが
歯は接触していない

