

# ほけん だより

令和4年度  
豊橋工科高校 全日制 保健室

先日の体育大会、みなさんの一生懸命に楽しむ姿が印象的でした。実施できて本当に良かった。さあ、いよいよウィズコロナ。体調管理、感染対策に気を付けつつ、次は文化祭だね

10  
October

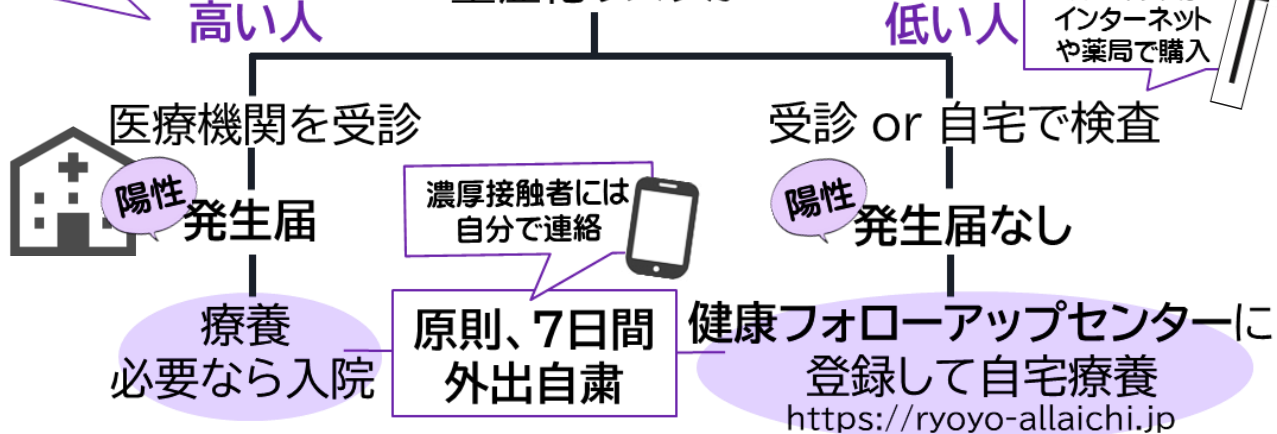
## 「ウィズコロナ」政策 本格始動

- ・65歳以上の人
- ・基礎疾患があり治療薬や酸素投与が必要な人
- ・妊娠中の人 など

コロナに感染したかも？

重症化リスクが...

コロナ感染者の「全数把握」が見直されました



今後も基本の感染対策への協力よろしく。  
療養、外出自粛期間の細かなルールは健康フォローアップセンターHPで確認してください。

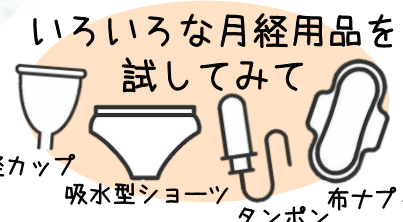
友だち、おとな、情報、知識につながるために。  
#つながるBOOK

女の子にも男の子にも  
知ってほしい!

### 月経中を快適に!

### セルフケアでうまく付き合おう

痛み止めの薬は我慢しないで飲んで



お風呂で温まったり...  
軽い運動をしたり...  
3食しっかり食べたり...

### こんなときは産婦人科を受診

- 月経が3カ月以上来ない
- 月経痛(頭痛、腹痛、腰痛)が辛い
- 月経前にイライラしすぎる

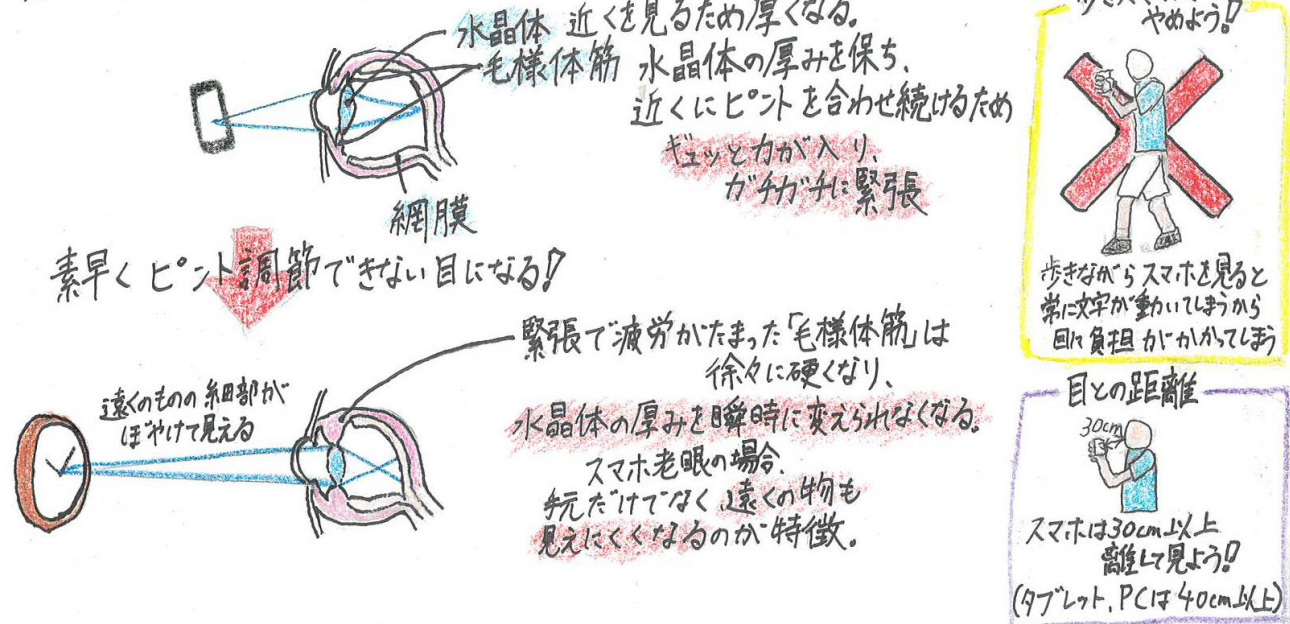


月経のしくみ  
動画で詳しく  
分かります

## スマホと目

1TA保健委員(尾崎・中尾)

スマホの画面を長時間見続けると...



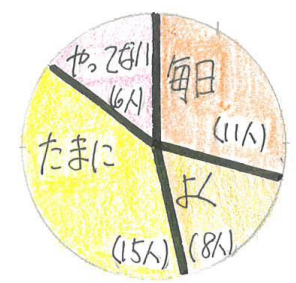
## スマホの使い方に気をつけて上手に利用しよう!

## 乾燥肌を防ごう

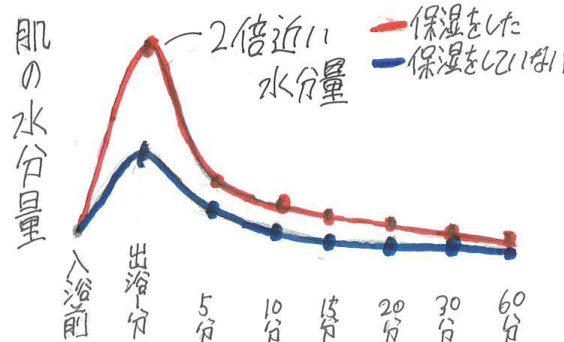
1TB保健委員(小河原・菅沼)

失礼ながら! 保湿する理由 //  
肌には肌を守る天然のバリア機能があります。肌の表面では「角質層」がたっぷり水分を蓄えて、角質層自身がバリアと化します。保湿することでこのバリアを保つことができます。  
あなたは大丈夫? 乾燥肌、肌荒れのデメリット! //  
保湿が不十分だと肌にはいろいろなトラブルが生じてしまう。例(毎冬乾燥肌、ひび割れ、シワやシミ、ニキビ等)でかゆくなる。

### ITBの スキンケア頻度!!



### お風呂後の保湿が一番!!



### 保湿をする順番!!

- ① 化粧水 ... 肌の水分を補給
- ② 美容液 ... 肌の内部にアプローチ
- ③ 乳液 ... 水分と油分のバランスを整える
- ④ クリーム ... 水分の蒸発を防ぐ

来日は冬の季節になり乾燥しやすいです。毎日保湿をし、乾燥肌を防ぎましょう。

