

# 保健だより

令和3年 4月27日NO.2  
青北高校今別校舎保健室

## 歯科保健指導

4月8日(木)に歯科保健指導が行われました。生徒たちは幼い頃から歯科保健指導を実施していたので歯科衛生士さんに歯の磨き方を褒められていました。社会に出る前の最後の機会でした。今後も口腔内ケアに心がけてください。

また、丁寧に磨いていても、歯垢や歯石はついてしまうものなので、半年に一回は歯医者にて定期検査をしましょう！！



## おらせ

4月21日(水)に行われた尿検査一次は全員陰性でした。その為、5月7日(金)に行われる予定だった尿検査二次は行いません。

## 熱中症 予防



連休中も暑い日が見込まれます。熱中症対策を心がけましょう

# GWの過ごし方

青森県内でも新型コロナウイルス関連のクラスターが多数発生しています。いつ感染してもおかしくない状況ですが、世の中の情勢に耳を傾け、感染症対策を心がけてください。毎日の健康観察と外出の際には細心の注意を忘れずに！！

マスクの着用で肌が荒れてしまっている人の相談も受けています。肌荒れについて以下の文章を参考にしてください。

## 1. 自分に合ったマスクを選ぶ

布やガーゼタイプのマスク(綿のものが望ましいです)だと肌への刺激を抑えられますが、感染拡大を防ぐうえでは不織布マスクのほうが効果を期待できるかもしれません。そのときの状況や肌の状態によって使い分けるとよいでしょう。不織布マスクを使う場合でも、同じ大きさの綿のガーゼを肌とのあいだに挟むと刺激が和らぎます。また、マスクが小さいと摩擦を起こしやすくなるので注意が必要です。

## 3. スキンケアで十分に保湿する

肌のバリア機能をきちんと働かせるためにも、十分な保湿が必要です。帰宅後はすぐに手を洗い、清潔な手で洗顔料をしっかりと泡立てて顔を洗いましょう。肌をゴシゴシこするのではなく、手ではなく泡でやさしく洗うことが大切です。

洗顔後はすぐに化粧水や乳液、クリームなどで保湿してください。暑い時期は汗や皮脂で肌がべたつくので、油分によるケアを控えている方もおられるかもしれませんが、肌の潤いには水分だけでなく油分も欠かせません。油分がクッションとなり、マスクの刺激も和らげてくれます。

## 2. 汗をこまめに吸い取る

マスクの着用中は、熱がこもって汗をかきやすくなります。汗が肌に付着したままにしておくと、かゆみやあせも(汗疹)などの肌トラブルにつながるため、吸収性のよいタオルやガーゼでこまめに汗を吸い取りましょう。汗を吸い取る場合は、こすらないように軽く押ししてください。マスクが汗で湿った場合は、新しいものに交換することをおすすめします。また、マスクを洗う際の洗剤や柔軟剤の成分によって皮膚炎が悪化しやすくなる場合があるため、注意が必要です。

## 4. 日焼け止めの刺激に注意する

すでに肌荒れを起こしている場合や、肌が敏感なときは、マスクで隠れる部位に日焼け止めを塗るのは避けたいほうがよいでしょう。とはいえ、紫外線ダメージもバリア機能を低下させる要因となりますし、マスクで紫外線の影響を完全に防ぐことは困難です。つばの広い帽子をかぶったり、日傘をさしたりして、日焼け止め以外の方法でUV対策を行いましょう。



自由に行動することができない、行動に責任を持たなければならない時期ですが、自分が今できること、しなければならぬことを明確にして乗り切りましょう。連休明けにお目にかかりましょう！！