

保健だより

群馬県立西邑楽高等学校 保健室
令和5年1月号



新年となりました！
今年もどうぞよろしくお願いいたします。
皆さんにとって、この一年が幸せ溢れる年となりますよう心より祈っています。

新型コロナウイルス感染症の後遺症について

●◇●新型コロナウイルス感染症の後遺症とは？●◇●

新型コロナウイルス感染症の療養が終わった後も、持続している症状、回復後に新たに発症した症状、消失したが再び出現した症状など原因不明だが続いている症状のこと全般をさします。

●◇●代表的な症状●◇●

全身症状	疲労感・倦怠感・関節痛・筋肉痛・筋力低下
呼吸器症状	咳・痰・息切れ・胸痛
精神・神経症状	記憶障害・集中力低下・不眠・頭痛・抑うつ・意欲低下
その他の症状	嗅覚障害・味覚障害・動悸・下痢・腹痛・脱毛

これらの症状の多くは、決まった治療方法はありませんが、時間の経過とともに改善されていくものが多いです。しかし、なかには症状が改善するまで3ヶ月～半年間かかるものがあります。

高校生の場合は、意欲低下などの精神症状を訴える人が増えているそうです。

●◇●後遺症を疑ったら●◇●

後遺症と思われる症状がある場合には、まずはかかりつけ医や新型コロナウイルス感染症の診断を受けた医療機関、県受診・相談コールセンターにご相談ください。

医療機関を受診された場合、別の病気でないかどうかよく調べたうえで、症状を和らげたり鎮めたりする治療が基本となります。

○県受診・相談コールセンター【TEL：0570-082-820】(土日祝日、24時間対応)

○外国語専用相談ホットライン【TEL：027-212-0010】

乾燥に注意して美肌になろう!!

群馬県は全国的にも日照時間が長く、紫外線を浴びる時間が長いことや、強い風が吹くことから、肌がダメージを受けやすいです。

マスクによる肌荒れも起こりやすいため、美肌になるための習慣を心掛けていきましょう。

◆◆◆美肌になるためのポイント◆◆◆

◇洗顔・保湿◇

美肌になるためには、常に清潔であることと乾燥を防ぐことが大切です！！
洗顔する時は、洗顔料をよく泡立てて、肌の上で泡を転がすように優しく洗い、ぬるま湯で洗い流しましょう。手早く済ませることも大切です。
洗顔後は乾燥を防ぐために、化粧水、乳液、クリームで保湿をしましょう。

◇気分転換◇

ストレスが溜まるとホルモンバランスが崩れ、肌荒れしやすくなります。
適度な運動や入浴など、気分転換を行うことで、自律神経の働きが整うとともに、血行が良くなり、新陳代謝(肌が新しく生まれ変わる)が促されるため、美肌を保ちやすくなります！
運動する時は紫外線対策を行いましょう！

◇十分な睡眠◇

肌は寝ている間に新しく生まれ変わるため、質の良い睡眠をとることが美肌になるためには必要不可欠です。
質の良い睡眠をとるためには、「入眠 2～3 時間前までには食事を済ませておくこと」「就寝前はスマホ等を見ないようにすること」などが大切です。

◇バランスの整った食事◇

美肌になるためには「ビタミン A、C、B6、E」と「タンパク質」を積極的に摂ると良いです。
具体的には、人参、ほうれん草、かぼちゃ、ブロッコリー、アボカド、ピーマン、トマト、納豆、卵、チーズ、生芋こんにやく、みかんなどの食材をバランス良く食べると良いです！

【美肌になるために・・・おすすめ簡単レシピ トマト納豆】

〈材料〉

・納豆(タレ付き) 1パック ☆オリーブオイル 小さじ 1/2
・トマト 1/2 個 ☆ポン酢 小さじ 1/2
・小口ネギ 適量 ☆すりおろし生姜 小さじ 1/2

〈作り方〉

①トマトは小さめに角切りにし、☆の調味料と絡めてさっと味を馴染ませる。
②全体に調味料が行き渡ったら、納豆と混ぜ合わせ、仕上げにネギをトッピングする。

※参考文献：<https://www.shiseido.co.jp/sw/beautyinfo/DB007458/>

