

保健だより

群馬県立西邑楽高等学校 保健室

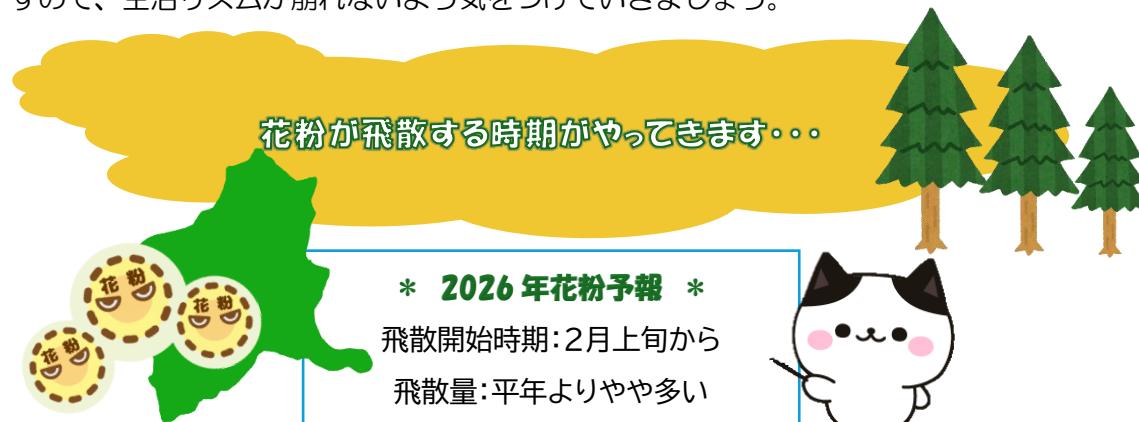
令和8年2月号

2月になり、群馬名物のからつ風が吹く日も増えてきました。

また、晴れの日も続いているため、空気が乾燥しています。

空気が乾燥していると、感染症にかかりやすいけれど、皮膚のトラブルも起こりやすいです。

皮膚のトラブルを防ぐためにも、規則正しい生活を送り免疫力を高めることが大切ですので、生活リズムが崩れないよう気をつけていきましょう。



群馬の東毛地区では、2月上旬からスギ花粉が、3月中旬からヒノキ花粉が飛散し始める予報されています。

花粉症の人は、症状が出始めたら早めに受診し、症状が悪化しないようにしましょう。

* 花粉対策 *

- 外出時は、マスク、メガネ、帽子、花粉がつきにくい衣服を着用する。
- 外出後は、玄関先で衣服についた花粉を払い落とす。
- 手洗い・うがい・洗顔をして手やのど、顔についた花粉を洗い流す。
- 部屋をこまめに掃除する。(掃除機で花粉を吸い取る。)
- 飛散量が多い日は窓を開けない。換気は飛散量が少ない日か早朝に行う。



乾燥しているこの時期は…接触皮膚炎にも要注意

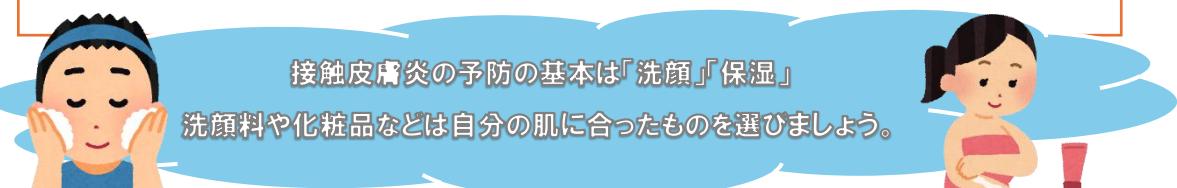
接触皮膚炎（かぶれ）とは、皮膚に何らかの物質が触れ、それが刺激やアレルギー反応となって、炎症を起こしたものです。症状としては、湿疹や赤み、かゆみ、腫れ、水ぶくれなどがあります。

空気が乾燥している時期は、皮膚のバリア機能が低下してしまうため、接触皮膚炎の症状も起こりやすくなります。



○ 原因となる物質の例 ○

花粉、植物（ウルシなど）、野菜（里芋など）、果実（桃など）、香辛料（唐辛子など）、日用品（ゴム製品、洗剤、石鹼、シャンプーなど）、衣類（下着、手袋、靴下など）、金属（ピアス、ネックレスなど）、化粧品（リップ、ファンデーション、香水など）、医薬品（湿布、目薬、痛み止めなど）、黄砂、動物など様々なものがあります。



接触皮膚炎の予防の基本は「洗顔」「保湿」

洗顔料や化粧品などは自分の肌に合ったものを選びましょう。



美肌になるために…大豆製品を食べよう！！

大豆に含まれているイソフラボンには、肌の弾力とうるおいを高めるなどの美肌作用があります。大豆製品を積極的に食べて、美肌を手に入れましょう！

簡単！！豆腐の生チョコケーキのレシピ

○材料 ・絹ごし豆腐 150 g ・チョコレート 150 g



○作り方

- 絹ごし豆腐をボウルに入れ、なめらかになるまでよくかき混ぜる。
- チョコレートを細かく割って、①とは別のボウルに入れ、500Wの電子レンジで2分間温めて溶かし、なめらかになるまで混ぜる。
- ②を①に入れ、素早く混ぜる。
- ③を容器に入れて、冷蔵庫で3時間以上冷やしたら完成！



※参考動画：https://www.youtube.com/watch?v=Pe_xHZAG1M8