

マラソン大会は延期になってしまいましたが、11月はいよいよ津高祭ですね。秋も深まり、朝晩が特に冷えこむ影響か、体調をくずして保健室に来る生徒もちらほら…。こんな時だからこそ身体をたくさん動かし、体温や免疫力をあげて、万全な体調で津高祭を楽しみましょう！

【スポーツの秋】～風邪に負けない体をつくろう～

運動をしている人は風邪をひきにくいというイメージがありませんか？それはどうしてなのでしょう。実は、運動と免疫に深いつながりがあるからなのです。

運動がもたらす免疫への影響

●病気の原因を発見しやすい

運動により、血液やリンパの流れが促進されて、免疫細胞が体の中を移動しやすい環境になります。そのため、体の中を移動できる範囲が広がった免疫細胞が病気の原因を発見しやすくなります。

●ストレス軽減

ストレスがたまると、免疫機能が正常に機能しなくなってしまいます。そのため、運動によりストレス発散をすることは、免疫機能の維持につながります。

●体温上昇による免疫活性化

運動をすると体温が上がりますよね？体温が上がると、体の中の免疫細胞が活性化されます。

※免疫とは

体内に侵入した病原体を異物として認識し排除することで、自分の身体を正常に保つという大切な働き



運動し

免疫アップ

風邪ひかぬ



皮膚の日

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。ちょうどこの秋から冬にかけての時期は空気が乾燥し始めます。また強い寒さによって血行も悪くなるため、あかぎれやひび割れ、しもやけなど手荒れをはじめ肌に関するトラブルが増え始めます。

健康な肌をたもつためのポイント✓

□ぬるめのお湯でゆっくり温まる □保湿クリームで皮膚の油分を補う □ビタミン類や亜鉛を摂る

国民のほぼ全員がかかる病気



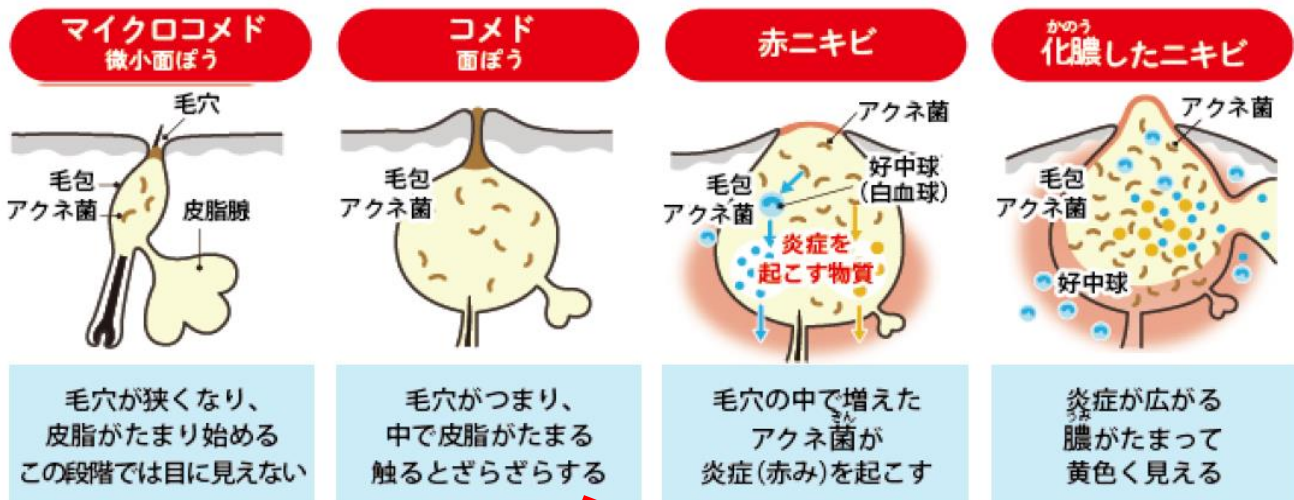
みなさんもかかったことのある皮膚の病気とは…。何だと思いませんか？正解は尋常性痤瘡（じんじょうせいざそう）です。つまり「ニキビ」のことです。ニキビになったことのある人は93.8%といわれ、国民のほぼ全員が1度は経験したことのある病気です。ニキビも立派な病気ですので、皮膚科に受診することが必要です。

思春期にニキビが多いのはなぜ？

最近、顔にニキビができやすくなったけど、どうしてだろう・・・と思ったことはありませんか？

10代はホルモンの影響により、皮膚を保護する油分（皮脂）がたくさん作られます。皮脂が多すぎたり、毛穴の出口がつまったりすることで、毛穴の中に皮脂がたまり、ニキビは始まります。また、ニキビは、皮脂の量や炎症（赤み）の程度によって、種類が異なり、ひとりひとりの肌に、さまざまな種類のニキビが混在しています。炎症（赤み）が広がり、悪化するとニキビ痕が残る可能性があります。痕にならないためにも、早期に治療することが大切です。

ニキビの種類と対策を知ろう！



おすすめニキビ予防

- ★たっぷりの泡で、やさしく、ぬるま湯洗顔！
- ★ノンコメドジェニック製品がおすすめ！
→ニキビの初期段階であるコメドができにくい成分
- ★日焼け止めで、紫外線をバリアしよう！

この時点で皮膚科へ受診！！

ニキビができたなら早期に病院へ行こう！

※市販の化粧水や乳液などは、ニキビを予防したりできにくくしたりする作用はあるものもありますが、ニキビの治療薬ではありません。

