

ほけんだより



令和7年10月号
県立向の岡工業高等学校
定時制総合学科
保健室発行

秋休みが明けて、いよいよ後期が始まりましたね。文化祭、修学旅行(3年次)、遠足、スポーツ大会など、後期は特別な活動が沢山待っています。その分、一日があっという間に過ぎていきます。進路で不安なこと、勉強で分からないことなどはそのままにせず、友人に相談する、先生に聞くなど解決策を考え、時間を大切につかいましょう。そして今年度の終わりに、自分がまた一つレベルアップしたと実感できるよう、一緒に頑張っていましよう。



○マスクによる肌荒れの防ぎ方

気温が下がり始め、いよいよ感染症が流行する季節になってきましたね。寒さ対策でマスクを着用する人もいます。一方で、「マスクの中が蒸れる」「肌がチクチクする」「かゆくなる」などの肌トラブルに悩まされることも。マスクは、感染症対策のために通気性が悪くなっています。そのため、マスクの中は蒸れやすく、皮膚のバリア機能が低下しやすくなります。さらに、マスクを外した瞬間、皮膚の水分が急速に蒸発して乾燥し、さらにバリア機能が低下する悪循環に陥ってしまいます。

◎保湿が大切!!

マスクによる肌荒れの予防には、保湿が大切です。はじめに、油分の少ない化粧水を顔全体にたっぷり塗り、皮膚の水分量を増やします。そのあと、乾燥する部分には保湿クリームを重ね塗ります。出かける前の日焼け止めや、起床時・入浴時の洗顔も毎日欠かさずに行いましょう。

しっかり肌のケアをしても、肌荒れが治らない場合は、マスクによる肌荒れ以外の皮膚病かもしれません。一度皮膚科を受診しましょう。皮膚科では、ニキビやじんましんなどの炎症だけでなく、爪や髪の毛に起こる炎症も、相談できます。

○怒りの感情をコントロールするための手法

「アンガーマネジメント」という言葉を聞いたことはありますか？これは、「怒りの感情」と上手につき合うためのトレーニング方法です。「怒りを抑えなければいけない」と考えがちですが、怒ること自体は悪いことではありません。ただ、「物に当たる」「怒りの感情を他人にストレートにぶついたりする」などの行為は、周りの人はとまどってしまうことがあります。怒りを上手にコントロールし、自分の意見や要求を伝える方法を学んでみましょう。

◎「怒りの対象となるモノ・コト・人から意識をそらす」

イライラする、むしゃくしゃするときは、次のような行動をしてみましょう。



- ・トイレや図書館など、落ち着く場所に移動する。
- ・公園など、安全な場所で走ったり飛び跳ねたりするなど、体を動かして発散する。
- ・ボールやクッションなどを力強く握る。
- ・水を飲む、チョコレートやクッキーなどの小さなお菓子を食べる。
- ・体の一部を冷やす。

◎6秒ルール

6秒ルールとは、怒りが湧いてもすぐに反応せずに衝動をコントロールする方法です。湧いた怒りを脳がコントロールできるようになるまでには、約6秒かかるといわれています。

【6秒ルールの実践方法】

- ① 怒りを感じたら頭のなかで1～6まで数える
- ② 気持ちが落ち着く言葉を繰り返す。
例)「大丈夫」「数字を数える」「九九を唱える」「都道府県を順番に言う」
- ③ 深呼吸をして、怒りから意識を反らせる。

