

# はなはな

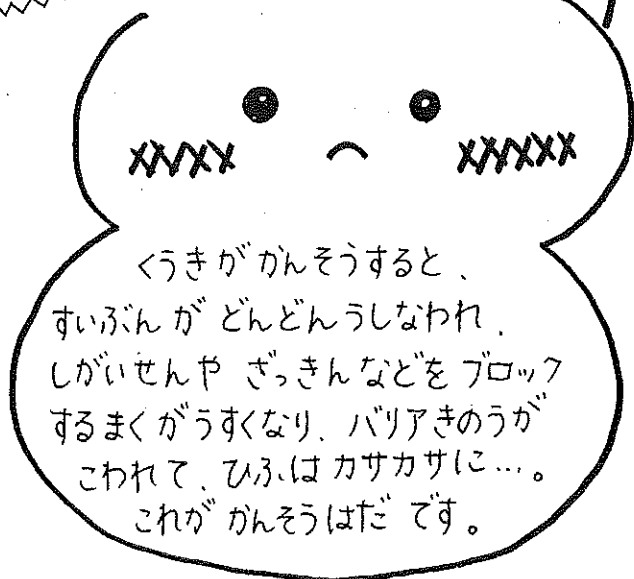


文 森子

はる  
こよみの上では春ですが、まだまだ寒い日が続いていますね。  
ふゆはとくに、くちびるや おはだが カサカサしますね。

## ふゆ 冬のはだのトラブル

なぜなるの？



くきがかんそうすると、  
すいぶんが どんどんうしなわれ、  
しがいせんや さっきんなどをブロック  
するまくがうすくなり、バリアきのうが  
こわれて、ひふはカサカサに...。  
これが かんそうはだ です。

## はだのトラブルをよぼうする 8つのポイント！

- ① へやのがしつをする
- ② あついお風呂やながゆはすいぶんをうばうので×
- ③ 若けんはひまくをおとしすぎない  
弱酸性(じやくさんせい)に
- ④ お風呂でゴシゴシこすらず、あわでやさしくあらう
- ⑤ お風呂からあがたら すぐにすいぶんを  
ふきとる
- ⑥ クリームなどで、はやめにほしつ
- ⑦ じゅうぶんなすいみん
- ⑧ バランスのよいしょくじ

## ⚠️ ケンがいはい 10代のダイエット

じぶんのたいけいやめのためが  
きになり、かたよたしょくじや  
むりなカロリー せいげんをして  
いないかな？

とくに こうかくねんは、  
ししゅんき 思春期をむかえ、からだか  
おとなにちがづくたいせつな  
じき。きちんと えいようが  
せしゅ できなければ、さまざ  
まな もんだいが...

ひんけつ

きょしょくしょう

がしょくしょう

きょじやく

ほんとうにひつよう!?  
そのダイエット!!

ひまんどを 知る BMI  
BMI =  $\frac{\text{体重 (kg)}}{(\text{身長 (m)})^2}$

BMI	判定
18.5 未満	低体重 <small>ひくじゆ</small>
18.5 ~ 25 未満	普通 <small>ふつう</small>
25 ~ 30 "	ひまん(1度)
30 ~ 35 "	ひまん(2度)
35 ~ 40 "	ひまん(3度)
40 以上	ひまん(4度)



「じぶんはふとっているのでは？」  
とおもうのは 21 ~ 22のけ。かの人が  
おおいそう。でも 18.5 ~ 24.9なら  
ふつう なんです!!