



# ほけんだより11月




令和3年11月8日 鶴ヶ島市立西中学校 保健室

だんだんと日が短くなって、季節が冬に移り変わっているのを感じます。これからの季節は、寒さと空気の乾燥で、ウイルスがより活発になってきます。基本的な感染症対策を忘れずに過ごしてほしいと思います。11月は、11（いい）を語呂合わせに、様々な記念日があります。例えば、10日は「いいトイレの日」、12日は「いい皮膚の日」など。みなさんにも“いい”日がたくさん訪れますように…!

## 11月9日は いい空気の日

新型コロナウイルス感染症が流行し、当たり前となったことの一つに「換気」があります。多くの人が同時に過ごす教室は、どんどん空気が汚れてしまいます。汚れた空気の中には、ウイルスや細菌、二酸化炭素、ニオイなどが混ざっており、それぞれ健康に悪い影響を及ぼします。そんな空気を“いい空気”に変えられる方法の一つが「換気」です。

### 換気をしないと、こんなことが起こります

<p>ウイルス・細菌</p>  <p>感染症にかかるリスクを高めてしまう</p>	<p>二酸化炭素</p>  <p>酸素不足でぼーっとする 頭痛を引き起こす</p>	<p>ホコリ</p>  <p>咳・鼻水 くしゃみなどを引き起こす</p>
---	---	--

### 2つのポイントで“いい空気”の教室を保とう!

- ・四隅の窓を開ける（空気の流れができ、効率よく換気できます）
- ・窓は常に開けておく（常に空気が入れ替わり、しっかり換気ができます）

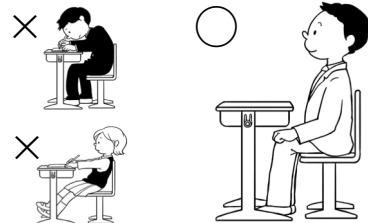
これらは、すでに各教室で行っている換気のやり方と同じです。ぜひ、続けていき“いい空気”の教室でたくさんのお話を学んでほしいと思います。

## 11月の保健目標

# よい姿勢で生活しよう

### “ピン”とした姿勢 ときどき思い出して

みなさんは今、この保健だよりをどんな姿勢で見えていますか？悪い姿勢は、背骨や肩、首に負担がかかり、こりや痛みを引き起こす原因となります。また、首や肩の筋肉がこることで、血流が悪くなり頭痛を引き起こすこともあります。理想的な座り方は“背骨がピンと立っていること”。よい姿勢は、疲れにくく集中力を高めます。悪い姿勢が癖になってしまっている人は、ときどき思い出して“ピン”と意識して座ってみてください。

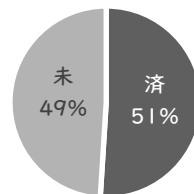


### 食欲の秋!

### おなかが鳴るのは 空腹だから?

授業中、おなかがグ〜と鳴ることはありませんか？実はこの音、おなかが減っていることを知らせるために鳴るわけではありません。ほぼ空になった胃が、食べ物の残りがすを腸に送るために、胃の中の空気を潰すことで音が鳴ります。つまり、この音は胃のお掃除の音です。“おなかがすいた”と感じるのは、脳です。だから、何か別のことをしながら食べていると、食べたという感覚が弱くなり、満腹サインを見逃してしまう原因となります。食事のときは、脳が“食べている”と分かるように、しっかり味わって食べましょう。

### むし歯の治療 できていますか？



6月の歯科健診では、4割の人におし歯が見つかりました。すでに治療を始めている人もいますが、西中の治療率は51%にとどまっています。今生えている歯は、一生使っていく大切なものです。治療をしなかったために、歯を失ってしまった…なんて悲しいことが起こらないように、早めに治療を始めましょう。



# 思春期ニキビ 大特集



「ニキビについて載せてほしい！」  
という、生徒からの  
リクエスト記事です(へへ)

思春期のみなさんを悩ませる「ニキビ」。最近、ニキビができてやすくなったな…という人も多いのではないのでしょうか？2018年、マルホ株式会社が全国のニキビ経験者を対象に行った調査では、ニキビに悩んでいる（いた）と答えた人が9割以上いたことが分かりました。本当に、たくさんの人を悩ませるニキビ。そこで今回は、ニキビの原因や対処法についてたっぷりお伝えしていきます。

## ニキビの原因と種類を知ろう

10代は、ホルモンの影響で毛穴の中の皮脂腺が大きく発達し、皮脂（皮膚を保護するあぶら分）がたくさん作られます。皮脂が多すぎたり、毛穴の出口が詰まりやすくなることで、毛穴の中で皮脂がたまってしまいうことからニキビは始まります。

ニキビは、皮脂の量や炎症（赤み）の程度によって、種類が異なります。また、一人ひとりの肌に、さまざまな種類のニキビが混在しています。

マイクロコメド



毛穴が狭くなり  
皮脂がたまり始める  
目には見えない

コメド



毛穴がつまり  
中で皮脂がたまる  
触るとざらざらする

赤ニキビ



毛穴の中で増えた  
アクネ菌が  
炎症（赤み）を起こす

化膿したニキビ

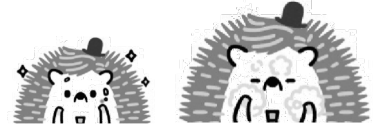


炎症が広がる  
膿がたまって  
黄色く見える

早めに皮膚科で治療を始めよう！

コメドの段階で治療を始めると、目立つ赤いニキビができにくくなり、ニキビ痕（あと）もできにくいと言われています。でも、赤く化膿していても手遅れではありません。なるべく痕（あと）を残さないために、「ニキビかも・・・」と気づいたら、早めに皮膚科へ相談しに行きましょう。

## 正しいニキビケアを知ろう



### ●洗顔

基本は1日2回。しっかり泡立てて、たっぷりの泡で顔を包み込み、肌をこすらないよう丁寧に洗います。ゴシゴシ洗いは、肌への刺激となってしまうのでやめましょう。また、洗顔料が残らないよう、水かぬるま湯でしっかりすすぎます。

### ●スキンケア・保湿

化粧水、乳液などは適量を使用します。多すぎても良くありません。化粧水などをつける際も、こすらないように気をつけましょう。また、保湿でニキビが良くなる、は間違いです。

### ●食事

絶対にこれがいい！などはありません。肌をはじめ全身の健康を保つためには、バランスの良い食事をとることが大切です。

### ●睡眠

睡眠不足は、肌の免疫が下がり、皮脂の分泌が多くなるためニキビの悪化につながります。寝る前のスマホを控え、質の良い睡眠がとれるよう心がけましょう。

### ●頭髪

おでこやあごなどに髪が触れると、肌への刺激となってしまう。なるべく髪が顔に触れないようなヘアスタイルがおすすめです。

## ニキビクイズ

ハリネズミにも  
ニキビのような  
おできが  
できるんだって！



Q1.ニキビがあるとき、洗顔回数は多いほどいい？ Yes・No

A1.【No】洗顔は余分な皮脂や汚れを落とすために必要ですが、回数を増やしても、ニキビが治るというわけではありません。

Q2.ニキビを早く治したいから、自分でつぶしてもいい？ Yes・No

A2.【No】自分でニキビをつぶしてしまうと、周囲の正常な皮膚まで傷つけてしまい、ニキビが悪化したり痕（あと）が残ってしまう可能性があります。