

皮膚の日

11月12日は「皮膚の日」
※11(いい)ひふ(12)の語呂合わせです

痛い、かゆい、気になる…

ニキビ

どのようにできる？

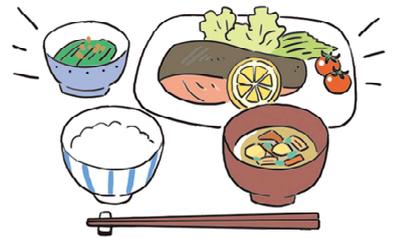
皮膚の毛穴が皮脂で詰まり、そこにニキビ桿菌かんきんという細菌が作用してできます。

どこにできやすい？

皮脂が作られる「脂腺性毛包」しせんせいもうぼうが多い顔、背中、胸、肩の上にできやすいです。

どうすれば予防できる？

- ていねいに洗顔し、余分な皮脂を取り除く。
- 髪の毛が皮膚にふれないようにする。
- ニキビをさわったり、つぶしたりしない。
- 栄養バランスのとれた食生活を続ける。
- 十分な睡眠をとる。



気になる場合は皮膚科で診察・治療を受けましょう。ちなみに「チョコレートやナッツ類を食べるとニキビができやすい」というのは誤った情報ですよ！



教えて★田中カウンセラー

スクールカウンセラーの田中龍児です。よろしくお願いたします。

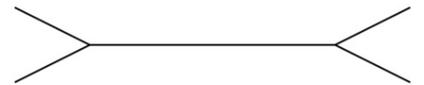


今回は心の不思議について書きたいと思います。
初めに右の図を見て、どちらが長い横線か考えてみてください。
実はどちらも同じ長さの横線です。定規などを置いて確かめると同じ長さだとわかると思います。

これは錯視という現象です。錯視はどれだけ意識しても間違っ認識してしまう現象です。ほかにたくさん錯視というのはあるので調べてみると面白いと思います。

人の認知というのは、時に気を付けていても間違ってしまうことがあります。思い込みやいろんな情報から推測してしまっ間違ってしまうことは誰でもあることなのです。誰でも間違ってしまう存在なんだと考えることで、人にやさしくできるようになるかもしれません。

錯視について、または人との関係で困ったことなどがあつたらスクールカウンセラーもご利用ください。



★田中カウンセラーの来校日★ … 水曜日の午前
12月1日 15日 22日

悩みごとや心配なこと、困っていること、気になることなど相談できます。