

# 保健だより

令和4年11月  
冬の足音号室  
津幡高校保健室

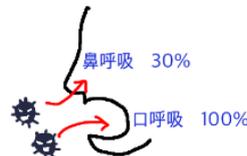
行事が目白押しだった10月も終わり、2022年も残すところ1か月ちょっと。秋も深まり、朝晩が特に冷えこむようになりました。朝布団から出るのが辛い季節ですね。こんな時だからこそ身体を動かして、体温や免疫力をあげて本格的な寒さに備えましょう。引き続き、マスク・手洗い・換気の徹底もよろしくお願いいたします！

## \* あき → ふゆ をげんきに過ごそう \*

ポイントは、

- ①あたたかい服装を！
- ②汗はすぐ拭く！
- ③マスクをしてても鼻呼吸！
- ④寒くても水分はしっかりととりましょう！
- ⑤抵抗力UP！！のために・・・
  - ・しっかり寝る！
  - ・3食バランスよく食べる

とにかく冷えに注意!!



11月8日は  
いい歯の日

118 (いいは) の語呂合わせで11月8日はいい歯の日です。

皆さんの歯や口の中は健康ですか？「部活で忙しくて…」「歯医者が苦手！」などいろいろな理由でまだ受診できていない人も多数(むし歯の疑いがある生徒の受診率はまだ30%)……。早めにしっかり治療することは、治療期間の短縮や運動のパフォーマンス向上にもつながります。

医療費の助成をいえる地域も増えたので、どんどん活用して、人生100年時代、一生使える健康な歯を手にいれましょう。

## STOP! 歯肉炎

1日1回は、時間をかけて

カシャカシャ  
シャカシャカ



シャカシャカシ  
ヤカシャカシャカ

鏡も使って、みがき残しもチェック！  
おすすめのタイミングは、寝る前です

半年に1回、歯科医院へGO



毎日の歯みがきで取り切れない  
汚れを落としてもらいましょう

# 皮膚の日

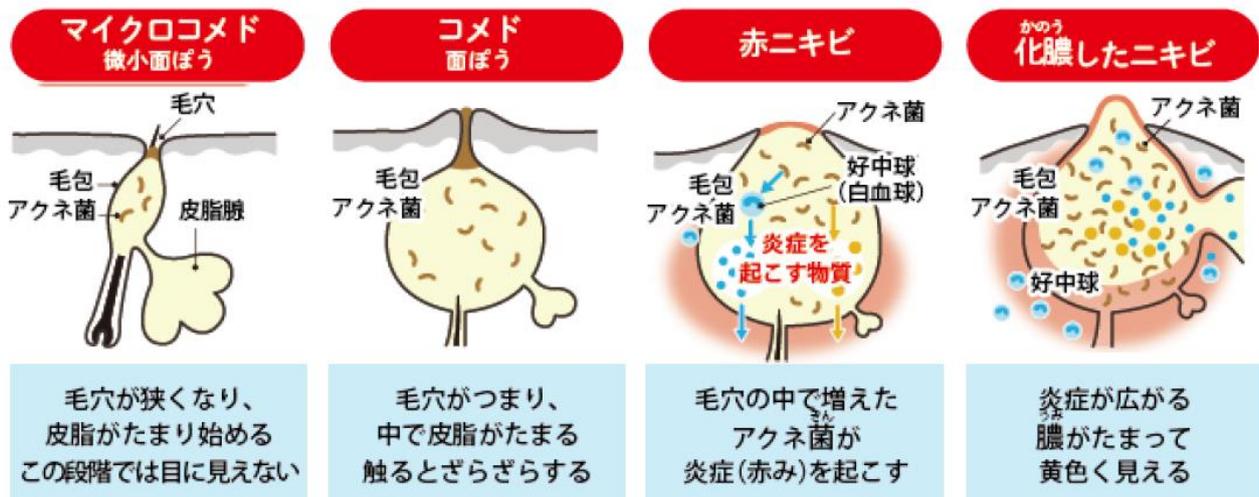
11月12日は「皮膚の日」。『いい(11)ひふ(12)』の語呂合わせだそうです。ちょうどこの時期一秋から冬にかけては空気が乾燥し始め、また強い寒さによって血行も悪くなるため、あかぎれやひび割れ、しもやけなど手荒れをはじめ肌に関するトラブルが増え始めます。健康な肌を保つためには・・・ぬるめのお湯で、ゆっくり入ってあたたまること（洗いすぎや体をぬれたままにしておくことは避ける）や、保湿クリームで皮膚の油分を補うことが効果的です。

## 一緒に知ろう！！中高生のニキビ

最近、顔にニキビができてやすくなったけど、どうしてだろう・・・と思ったことはありませんか？実は中高生の皆さんの年齢になると、皮膚を保護するあぶら分(皮脂)の分泌が盛んになり、毛穴をつまらせニキビができてやすくなります。

### 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、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。ニキビ痕になると治療が難しくなります。痕にならないためにも、赤ニキビになる前の状態から治療することが大切です。

### ニキビクイズ

Q1. 皮膚科の先生に相談したほうがいいのは、どの種類のニキビ？

1. コメド（面ぼう） 2. 赤ニキビ 3. 化膿したニキビ

Q2. ニキビがあるとき、洗顔回数は多いほどいい？ Yes/No

Q3. ニキビを早く治したいから、自分でつぶしてもいい？ Yes/No

Q4. ニキビ用の化粧品を使っていれば、ニキビは治る？ Yes/No



答えは、津幡高校 HP 掲載版のほけんだよりで確認できますよ！

<https://cms1.ishikawa-c.ed.jp/tubath/%E4%BF%9D%E5%81%A5%E5%AE%A4%E3%82%88%E3%82%8A>

答え1 **【全て(1.2.3)】**

「1. コメド（面ぼう）」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、早めに皮膚科で相談を！

答え2 **【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。洗顔料を使った洗顔は、朝晩の1日2回が基本です。朝は起床後に、夜は帰宅後に、ニキビをつぶさないように注意して、たっぷりの泡でこすらずやさしく洗いましょう。強くこすってもニキビはなくなり、かえって炎症を起こし悪化させる場合があるので、気をつけましょう。

答え3 **【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るため、NG！

答え4 **【No】**

ニキビを悪くさせない成分を含む化粧品もありますが、ニキビが治るというわけではありません。ニキビ治療をしているときは、低刺激、ノンcomedogenicテスト済み、かつ保湿性のあるスキンケア化粧品を使うことで、ニキビ治療薬による皮膚への刺激をやわらげ、効果を高めながら治療を円滑に進めることが期待できるとされています