



# 保健だより

県立尼崎西高等学校 保健室  
令和5年11月 1日 発行

日に日に気温が下がり、少しずつ冬の訪れを感じる季節となりました。身体が寒さに慣れていないこの時期は、体調を崩す人が急激に増えます。これからやってくる本格的な冬の寒さに備えて、以下の感染対策を心がけ、体調管理をしっかりと行っていきましょう。

## インフルエンザに注意

インフルエンザの感染対策として換気、消毒、距離、必要な場面でのマスクの着用、規則正しい生活が有効です。感染しない、感染させないために自分たちができることをしましょう。

★インフルエンザの出席停止期間は「発症から5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで」です。下の表を参考にしてください。

例	発症日	発症後5日間(出席停止期間)					発症後5日を経過		
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症後1日目に解熱した場合		解熱	1日目	2日目			登校OK		
発症後2日目に解熱した場合			解熱	1日目	2日目		登校OK		
発症後3日目に解熱した場合				解熱	1日目	2日目	登校OK		
発症後4日目に解熱した場合					解熱	1日目	2日目	登校OK	
発症後5日目に解熱した場合						解熱	1日目	2日目	登校OK



インフルエンザは全身に症状が出ます。なるべく早く病院を受診しましょう。



11月は体に関する記念日がたくさん



### 8 いい歯の日

11(いい)8(は)の語呂合わせ。歯は健康を支える土台です。大切にしましょう。



### 9 換気の日

11(いい)9(くう・き)で換気の日。定期的窓を開け、空気の入替えをしましょう。



### 10 トイレの日

11(いい)10(トイレ)でトイレの日。一人一人の心がけが、気持ちのよいトイレを作ります。



### 12 皮膚の日

11(いい)12(皮膚)の語呂合わせ。秋から冬は皮膚が乾燥しやすいので、早めのケアをしましょう。



突然ですが

ニキビの悩みありませんか？

ニキビが治らない

同じ場所に何度も出てくる

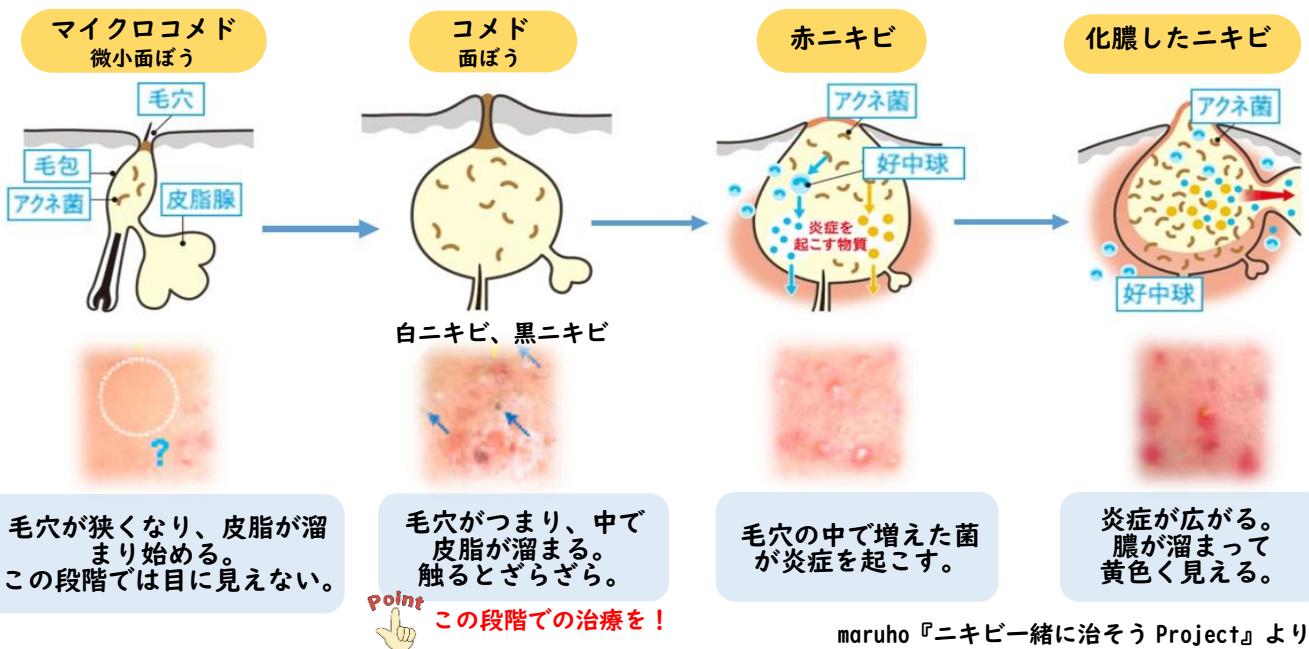
早く治す方法ないの？

自分だけニキビが多い

ニキビが出ていて恥ずかしい

# 1 ニキビの原因と種類を知ろう

10代の頃は、ホルモンの影響で毛穴の中の皮脂腺が大きく発達し、皮脂が多く作られます。そのため、毛穴の中で皮脂が溜りやすく、それがニキビへとつながります。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、様々な種類のニキビが混在しています。



## 元に戻すのが難しいニキビ跡のお話

炎症が広がり、悪化するとニキビ跡が残る可能性があります。ニキビ跡になると治療が難しくなります。ニキビ跡にならないためにも赤ニキビになる前の状態で皮膚科を受診し、治療をすることが大切です。

ニキビを無理に潰すと、毛穴周りの組織も壊されてしまい、ニキビ跡として残ることもあるよ。



# 2 やってみようニキビケア

## <洗顔方法>

×	1日に何度も洗顔したり、ゴシゴシ洗ったりすると、肌を傷つけてしまい、必要な水分や脂分まで奪われてしまいます。
○	洗顔は、朝晩の1日2回が理想。刺激の少ない洗顔料でやさしく洗おう。ニキビケアの基本は、肌を清潔に保つことです。

日常生活でニキビを悪化させる習慣がたくさん！



## <ニキビと食事>

×	スイーツやお菓子だけの食事はNG！偏った食生活はニキビの悪化につながります。
○	ニキビは、便秘によって悪化することも…。便秘予防に役立つ食物繊維や健康な肌に欠かせないビタミンを多く含む緑黄色野菜などは積極的に摂りましょう。

## <睡眠不足やストレス>

×	睡眠不足は、ニキビの天敵！ホルモンバランスの変化から皮脂の分泌が促され、ニキビの悪化につながります。
×	ストレスは皮脂の分泌を促してニキビに悪影響を与えます。



生活習慣の乱れは、身体だけでなく、ニキビにも大きな影響を与えます。規則正しい生活は本当に大切なのです。