

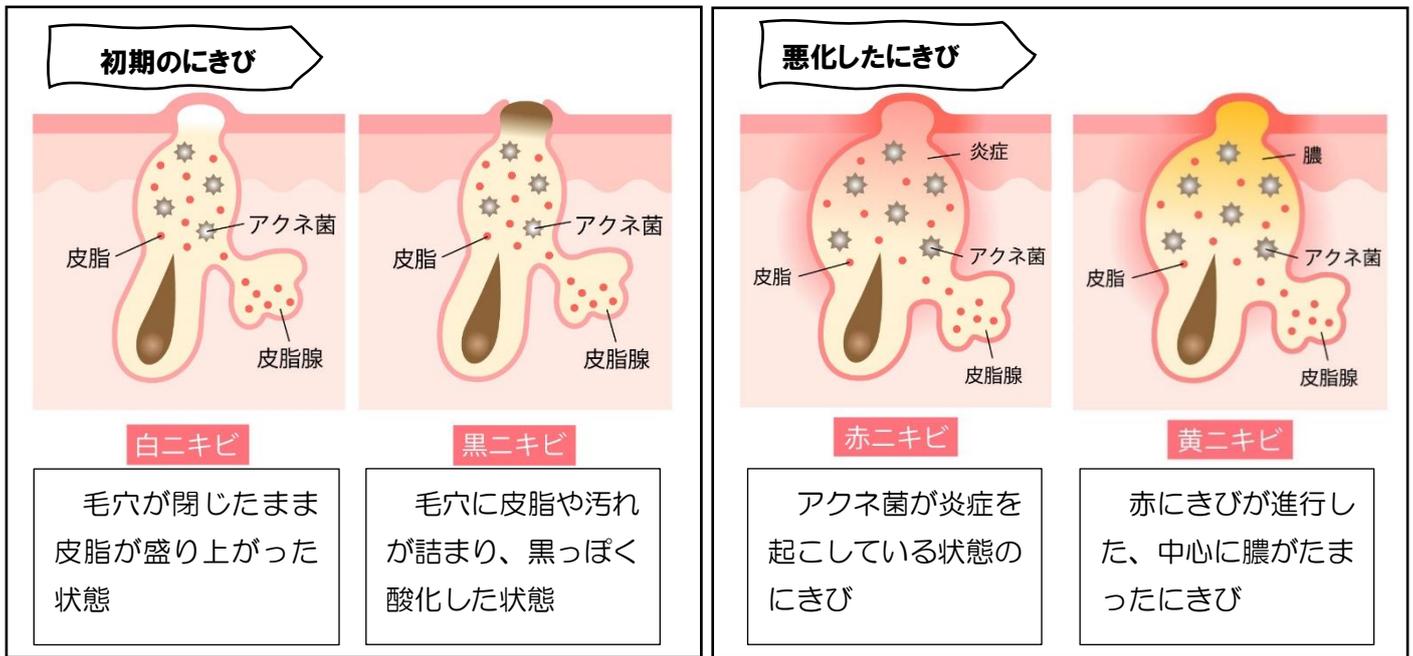
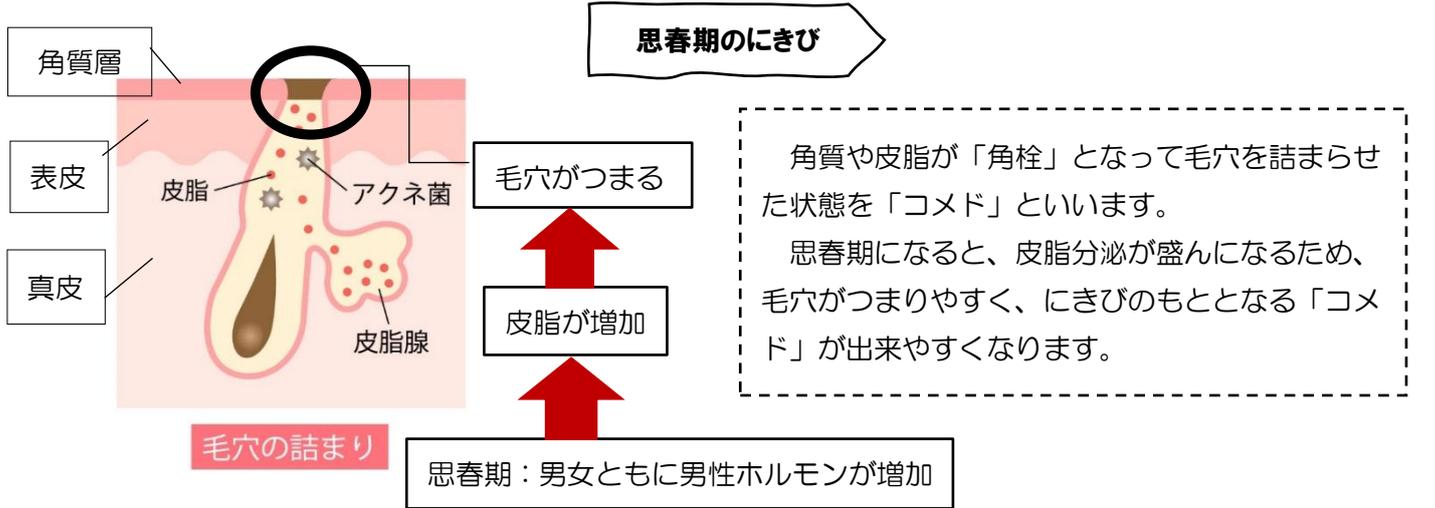
ほけんだより 12月



痛い、かゆい、気になる… ニキビ

毛穴が詰まり、中に皮脂がたまることで起きる「にきび」は、皮脂の分泌が増加する思春期に多い皮膚疾患です。皮脂のたまった毛穴は、アクネ菌（常在菌）が増殖しやすく、アクネ菌が毛穴を刺激すると炎症が起こり、悪化すると、痕が残ってしまうこともあります。

ニキビは、洗顔や保湿、紫外線予防を適切に行うことで予防・改善ができますが、痕を残さないためにも、気になる症状がある時は、皮膚科を受診しましょう。



にきびの予防・改善のためのポイント

① 朝晩2回の洗顔

- ・洗顔料をよく泡立てる
- ・32～35℃程度のぬるま湯を使用する
- ・洗い残しが無いようにしっかりとすすぐ

② 洗顔後の保湿

思春期では脂性肌のことが多く、保湿は必須ではありません。乾燥が気になる時は、洗顔後に化粧水を使用しましょう。過度の保湿は、皮脂の分泌が乱れてしまう可能性があるため注意が必要です。

③ 紫外線対策

紫外線は、肌のバリア機能を低下させるため、日焼け止めや帽子などで防ぎましょう。

感染症予防の3原則！

感染経路の遮断

手洗い、手指消毒、マスク



感染源の除去

人との密な接触や人混みを避ける

抵抗力を高める

十分な栄養・睡眠、適度な運動



これまで私たちが新型コロナウイルス感染症の対策として実行してきたことの「おさらい」になりますが、感染症を予防するための基本的な方法には一人ひとりが簡単に実行できる内容が多いことが改めてわかります。本当に恐ろしいのは、「面倒」「自分は大丈夫」といった気持ちのゆるみなのかもしれません。



保健室からのお願いとお知らせ

感染症対策のお願い

引き続き新型コロナウイルス感染症対策にご協力をお願いいたします。新型コロナウイルス第8派といわれているように本校でも感染者の数が増えてきています。「朝の体温を測って来ていない」「朝から体調が悪い」などの生徒も増えてきているのが現状です。朝の健康観察、日々の手洗い、マスクの着用をしっかりと行いましょう。また、「机を向かい合わせにしない」、「大声での会話を控える」など引き続き食事の飛沫防止にも注意が必要です。

朝から体調が優れない、いつもより調子が悪いなどの場合は、無理をせず自宅でしっかりと休養をとりましょう。

冬休みの保健室について

冬休み中、保健室は基本的に閉室しています。部活動中のケガや体調不良などの緊急時は、顧問の先生に知らせて、指示に従ってください。また、学校が関係する事故などにより病院を受診した場合は、スポーツ振興センターの申請対象となります。冬休み明けに書類を保健室まで取りに来てください。

健康診断の結果について

前期に行った健康診断の結果、精密検査のお知らせを受け取りまだ受診をしていない人は、時間のある冬休み中に病院を受診しましょう。

12月クオレ(相談室)の開室日 時間：9時～17時

12月5日(月)、10日(土)、17日(土) 14時まで、21日(水)、24日(土)

お気軽にご連絡ください。