

保健だより 11月号

令和5年11月1日
布佐中学校 保健室

冬に近づいてきました



暦の上では11月8日が立冬です。紅葉シーズン真っ只中で、まだ秋の気持ちの人が多くはないでしょうか。寒さが厳しくなる前に体力をつけるため、中国では羊やぎょうざを食べる習慣があるそうです。引き続き、感染症に気をつけながら過ごしましょう。



この冬はどうなる？感染症

今年は残暑が厳しい中で、「新型コロナウイルス」と「インフルエンザ」の同時流行となりました。空気が乾燥するようになってきて、再び感染者数が増加する予想をする報道もあり、心配ですね。自然に自分の身体を守る力の“免疫力”を高めるよう少し意識して、かぜを引きにくい身体を作りましょう。

免疫力UPでウイルスに勝つ!

◎身体を冷やさない

冷たい空気はのどの粘膜の動きを悪くします。下着や靴下・マスクで身体やのどを温め、夜は湯船につかりましょう。

◎睡眠・食事をきちんととる

睡眠不足・栄養不足は、病気にかかりやすく、治りにくくなります。7-8時間の睡眠、時間がない朝もご飯を食べましょう。

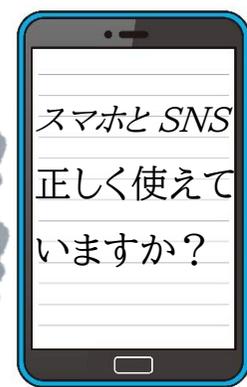
◎ストレスをためすぎない

好きなことをしたり笑ったりすると、ストレスが発散されます。受験勉強に疲れた時は、気分転換に散歩をすると頭がすっきりしますよ。

笑いと幸せと元気がやってくるんだよ

- 免疫力アップ
- 幸福感
- 鎮痛作用
- 記憶力アップ
- ストレス軽減
- 筋力アップ

広がってほしいのは…病気じゃなくて笑顔です



スマホとSNS
正しく使えて
いますか？



保健委員が掲示物を作りました。保健室前を通る時は、ぜひ見てください

てごわ 手強いニキビ…どうしよう？



昔“ひどくなったら皮膚科へ”
↓
今“ニキビができたら皮膚科へ”

「またできた…」とニキビに悩む人も多くはないでしょうか。ニキビは「尋常性ざ瘡」という皮膚の病気で、皮膚科で治療することができます。



毛穴が詰まり皮脂がたまる。触るとザラザラ。

コメド



アクネ菌が炎症(赤み)を起こす。

赤ニキビ



膿が溜まって黄色く見える。痛い・かゆいことも。

黄ニキビ

治療開始は「コメド」がBEST! 炎症がひどいと痕になり、治療が難しくなってしまいます。

ニキビ対策のポイント!

潰すのはNG!

Point 1 朝晩のこもこ泡洗顔

泡で優しく洗い、清潔なタオルで軽く押さえて水分を拭き取りましょう。髪の毛の生え際は泡が残しやすいので注意!

Point 2 髪型・マスク

前髪やマスクが触れたり擦れたりすることで、悪化させてしまうことも。家ではおでこを出す、マスクは毎日取り換えるなど工夫しましょう。

Point 3 睡眠とストレス

寝不足や不規則な睡眠、過度なストレスはニキビの天敵。規則正しい生活と息抜きを心がけましょう。

Point 4 枕カバー

汗や洗い残しによる汚れなど、見えない汚れがついていることも。週に1-2回を目安に交換すると清潔に保てます。

4月に視力検査をしてから、半年が経ちました。みなさん受診は済み了吗か？学校全体では、まだ半分以上の人から受診の報告がない状況です。改めて受診勧告を配付しますので、結果等を記入して提出をお願いいたします。