

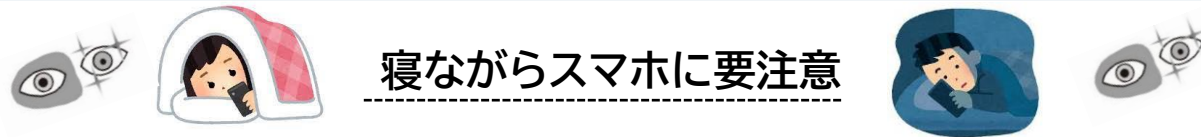
ほけんだより 1月

2022年 1月12日
貝塚市立第一中学校
保健室

『一年の計は元旦にあり』という言葉があります。一年のことは年の初めの元旦に計画を立てて行うべきであるという意味です。あれもしなくちゃ、これもしなくちゃ、と色々頭の中で考えたはいいけれど、何から始めたらいいのか、どのように始めたらいいのか、方法がわからなくなってしまった経験はありませんか？



まずは、カレンダーやスケジュール帳などに、『時期(何月までに)』『目標(こうなりたい、これができるようになる！等)』を書き込んでみましょう。それから、今出来ることは何か、一か月後の自分に出来そうなこと、その先にやりたいこと…を書き込んでいくと自分の考えやすめるべきことがまとまってきて、見通しが立ちますよ。三日坊主にならないためにも、イメージがしやすい目標を立てることをお勧めします。



寝ながらスマホに要注意

布団に寝転びながらスマホやゲームの画面を見ていると、気づかないうちに片目は枕に埋もれ、もう一方の目だけで画面を見ていることがあります。この状態が続くと、画面を見ている方の目は明るい光に慣れている状態になりますが、もう片方の目は暗闇に慣れた状態となります。左右の目にかかる負担に差が生じるので、目に悪影響を与えます。さらに、電気を消してから暗い部屋で画面を見続けていた場合も、目に負担がかかります。特にスマホは目との距離が20cm以下で使用していることが多く、目への負担はとても大きいです。寝ながらスマホはできるだけ控えるようにしましょう。

眠くならない？

人の脳は目を通じて光を感じている時に、「今は昼だ」と感じ、光がなくなると「夜が来た」と感じます。そのメカニズムの一つ、暗くなると分泌されるのが『メラトニン』というホルモンです。全身の細胞に『夜が来たよ』と伝え眠気を誘います。しかし夜に明るい光(特にスマホやゲームのディスプレイのブルーライト)を浴びていると、体は夜だと認識せずなかなか眠くなりません。寝るときは、部屋を暗めにする。スマホやTV・ゲームは寝る2時間前にやめてみましょう。もし寝る前に調べ物でスマホやタブレットを使用する場合は、画面の明るさを暗めにするなど、少しずつ睡眠に向けて準備をしましょう。

- ・スマホやゲームをする時は、姿勢に気をつけましょう。
- ・寝る前は使用を控えましょう。
- (もし使用する場合は短時間で、少し画面を暗くしましょう。)



感染症予防を心がけましょう

インフルエンザの流行するシーズンとなりました。現在、一中での感染報告は出ていませんが、まだまだ気は抜けません。インフルエンザも新型コロナウイルスも大切なことは『予防』です。引き続き、手洗い・マスク・換気等の感染症予防を続けましょう。

インフルエンザの出席停止期間と出席開始日の早見表

★出席停止期間:発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで。

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

保護者の方へ

インフルエンザり患後、再登校する際は、保護者記入の「出席停止報告書」の提出をお願いします。

インフルエンザでの出席停止期間後、登校する際には、「登校許可意見書(医師による証明)」の提出が必要でしたが、コロナ禍での現在の状況を鑑みて、今年度もインフルエンザに限り、保護者の方にご記入いただく別紙の「出席停止報告書」の提出をお願いしており、登校許可意見書は不要です。インフルエンザにり患後、まずは学校にご連絡いただき、再登校する際には、「出席停止報告書」にご記入・学校への提出をお願いいたします。

※「出席停止報告書」は、①学校要覧もしくは以前配布したおたよりをご使用いただく②学校に取りに来ていただく③HPからダウンロードしていただく方法でご利用いただけます。

※他の学校感染症(麻疹(はしか)、風疹(3日はしか)、水痘(水ぼうそう)、流行性耳下腺炎、百日咳、プール熱など)については、これまで通り、「登校許可意見書(医師による証明)」の提出をお願いいたします。



一緒に知ろう！！中高生のニキビ

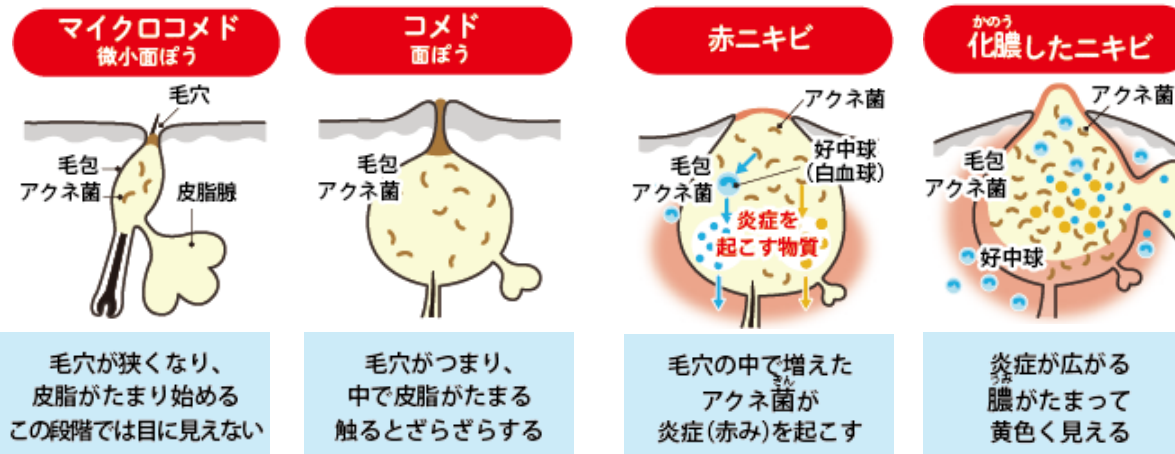


気づいたらニキビができています！？…そんな経験はありませんか？

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ふ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。



ニキビを悪化させないマスクの選び方・使い方は？

ポイント1 サイズ

感染予防はウイルスを含んだ飛沫の侵入を防ぐため、マスクと「鼻」「ほほ」「あご」のすき間をなるべく無くすることが重要です。ただ、逆にマスクが小さすぎるのもNG。肌を圧迫して摩擦の原因になってしまいます。自分に合ったサイズのマスクを選びましょう。また、ニキビ対策を考えれば、摩擦を減らしたり細菌の繁殖や毛穴の詰まりを防いだりするために、なるべく肌当たりの柔らかいものを選ぶと良いですよ。

ポイント2 清潔

マスクを交換する頻度は、1日1枚で問題ありません。ただ、よく会話をした日とそうでない日ではマスクの内側の清潔レベルも違いますよね。マスクが湿ってきたり、マスクからニオイを感じたりすることがあれば交換をおすすめします。マスクが不足しているときは、ガーゼなどを肌のにせてからマスクを着用し、着用後はガーゼを交換すると良いですね。



ニキビについて質問！



Q 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

答え【全て(1.2.3)】

「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ていなくなり、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！

Q ニキビがあるとき、洗顔回数は多いほどいい？

Yes? / No?

答え【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。

Q ニキビを早く治したいから、自分でつぶしてもいい？

Yes? / No?

答え【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、ニキビが悪化した痕(あと)が残ってしまう可能性があるため、止めましょう。

Q 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【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。

ニキビで悩んだら…

一人で悩まずに、おうちの人や保健室の先生、皮膚科の先生に相談しましょう！
ニキビはアトピー性皮膚炎などと同様に、「皮膚の病気」です。
ニキビは、洗顔や保湿で治るわけではありません。

