

# ほけんだより

学校のHPにカラー版が載っています。



美里町立美里中学校

保健室

令和4年11月15日発行

10月の半ばから急に寒くなり始め、だんだんと冬が近づくのを感じるようになりました。この時期は、朝晩の冷え込みや空気の乾燥により、体調管理が難しい季節です。手洗い・うがいはもちろん、規則正しい生活リズムで風邪をひきにくい身体づくりしましょう。



## 痛い、かゆい、気になる思春期ニキビ



### なんでニキビはできるの？



10代は、ホルモンの影響で毛穴の中の皮脂腺<sup>ひしせん</sup>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、毛穴の外に皮脂が出られずにたまってしまった状態が続くと、“ニキビ菌”がそこで増え、炎症が起き、ニキビができます。

### どうすればニキビは予防できる？



優しく洗顔、しっかり保湿！

朝晩の1日2回、たっぷりの泡で優しく包み込むように洗顔をしましょう。ゴシゴシこすったりするのはNG！

洗顔後は、手のひら全体で顔をおさえるように化粧水をつけましょう。乾燥する場合は、乳液もつけましょう。



規則正しい生活習慣を！

睡眠不足やストレスの多い生活を送ると、肌の免疫力を低下させ、皮脂の分泌を促進するため、ニキビが悪化しやすくなります。

しっかり睡眠を取る、栄養バランスの良い食事を取る。毎日の規則正しい生活習慣がニキビ予防に繋がります。

### ニキビができてしまったら？

#### 触らない

ニキビができると気になって触っていませんか？ニキビは触ることが刺激になり悪化することがあります。できるだけ触らないようにしましょう。

#### つぶさない

ニキビをつぶすと治ったように見えるかもしれませんが、一時的なものです。数日してから深刻な炎症が起きたり、痕<sup>あと</sup>が残ったりする可能性があります。

#### 隠さない

髪の毛でニキビを隠していると、髪の毛がニキビを刺激して悪化させてしまいます。ヘアピンなどで髪の毛が顔に触れないように工夫しましょう。

#### 病院を受診しよう

ニキビは早めに対処することで、痕<sup>あと</sup>を残さずきれいに治療することができます。自己流のケアで悪化させてしまう前に、なるべく早めに皮膚科<sup>ひふか</sup>を受診することをおすすめします。

# いっぱい噛むと良いこといっぱい

## 噛むことの効用とは？

あごの骨や筋肉が鍛えられる



咀嚼筋や表情筋が鍛えられ、言葉や表情が生き生きします。

脳の働きが良くなる



脳の血流が活発になり、反射神経や記憶力、集中力が高まります。

肥満を予防する



よく噛むと満腹感を得られるので、食べ過ぎを防ぐことができます。

唾液がたくさん出る



大量の唾液が細菌を洗い流し、むし歯などを予防します。

他にも唾液には

- ・食べ物の消化を助ける
  - ・口の中をきれいにする
  - ・滑舌がよくなる
  - ・味覚を発達させる
- など口の中を健康に保つ働きがあります。

## よく噛んで食べるためには？

一口の分量を少なめにする



汁物や水で流し込まない



「ながら食べ」をしない



噛みごたえのある食べ物をとる



食べる時には、一口ごとに30回くらい噛むことが理想とされています。噛む回数を自分で数えたり、一口ごとにお箸やスプーン、フォークを置いて食べたりすることも効果が期待できます。まずは自分で、噛むことを少しずつでも意識しましょう。

## インフルエンザが大流行！？

今年の夏、南半球のオーストラリアでインフルエンザが大流行しました。オーストラリアでの流行状況は日本での流行を予測する上で参考になると言われています。そのため、日本でも今年の冬はインフルエンザが大流行するのではないかとされています。

インフルエンザと新型コロナの同時流行への備えとして、早めにインフルエンザワクチン、新型コロナワクチンの接種をしましょう。

特に受験を控えている3年生は自分のためにも、そして周りの人のためにも積極的なワクチン接種をおすすめします。

