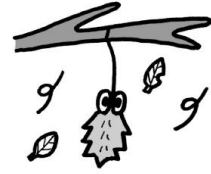


ほけんだより 11月

家の人にも
見せましょう

2024. 11. 1



津田中学校保健室

朝晩寒さを感じる季節となりました。引き続き、「早寝・早起き・朝ごはん・運動」などの規則正しい生活を続け、体調を整えていきましょう。

気温が下がり、ウイルスが活動しやすい季節にもなります。感染症予防には、基本を徹底することが大切です。咳エチケットを守り、手洗い・消毒などの基本対策を続けていきましょう。

○ニキビを知らう!

参考: HP「ニキビ一緒に治そう Project」 マルホ

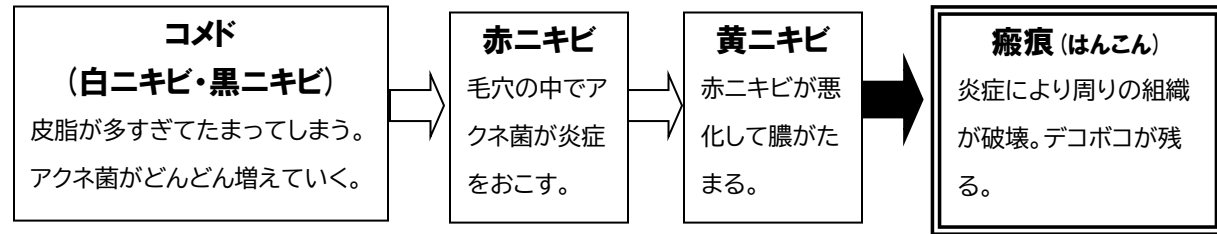
ニキビは、毛穴にできる皮膚の病気です。皮膚を保護する皮脂が出る毛穴(脂腺性毛包)にできます。思春期になると脂腺が大きく発達して皮脂がたくさん作れるようになり、ホルモンの影響で皮脂の分泌がより盛んになっていきます。「夜ふかし」や「ストレス」などの生活習慣も関係していると言われています。

どこにできやすい?

顔・胸・背中など(脂腺性毛包の多いところ)



経過(そのまま放っておくと...)



元に戻るのが難しいニキビ痕(あと)

炎症のあるニキビをつぶしたり、治療せずに放置したりすることで、毛穴のまわりの組織も壊されてしまい、ニキビ痕として残ることがあります。(赤色が残るもの、茶色の色素沈着、クレーターのように凹んだもの、皮膚の表面が盛り上がった凸状のものなど)

特に、凹みや凸状の痕が残ってしまうと、肌を元に戻すのは大変です。塗り薬だけでの治療は難しく、そのほかの治療でも確実に治すことは難しいのが現状です。早め早めのコメド治療が重要です。

悪化させないために...

- ◆ 1日2回洗顔料を使って洗顔し、顔を清潔にする。
(洗顔料はしっかりと泡立ててから、こすらず優しく洗い、すすぎをする)
- ◆ スキンケアローションなどをつける。(ノンコメドジェニック製品がよい)
- ◆ ニキビをさわったりつぶしたりしない。

早めに皮膚科で相談を!



○津田中 健康力アップ作戦に取り組もう! 27日~12月4日

11月の健康力アップ作戦では、全校で講話を聞いた後、保健室から「歯みがきの仕方」を説明します。その後、家庭で「ていねいな歯みがき」に取り組み、健康力をアップさせましょう。

11月の目標 「1日の終わりに、ていねいに歯みがきをする」をめざそう!

上手な歯みがきのポイント!



1. 順番を決めて (みがき残しをしにくい)
2. 1カ所20回 (歯垢は20回以上こすらないと落ちない)
3. 鏡をみながら (歯を見ながらみがくと、ピカピカに)
4. フッ素入り歯みがき粉をつかい、うがいを1回 (フッ素で歯を守る)
5. フロス使用 (歯ブラシだけでは、6割しか歯垢を落とせない)

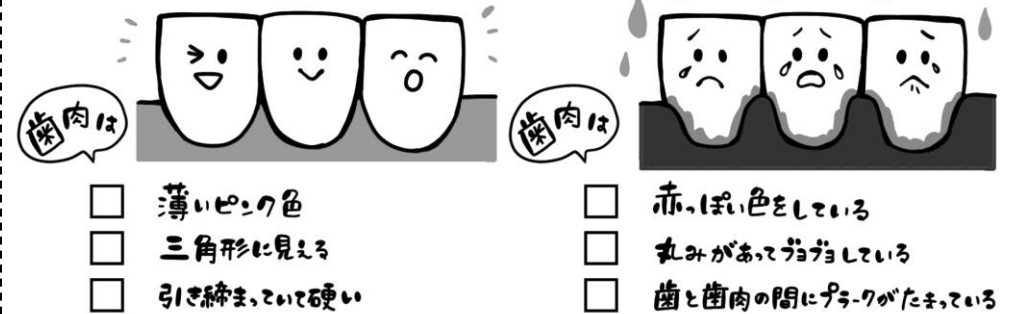
27日は、四国歯科衛生士学院専門学校の方による歯についての講話があります!



歯周病をふせごう! 歯周チェック

《健康な状態》

《歯周病かも》



27日は、各自で「歯周チェック」をし、チャレンジシートに記入します。鏡で現在の歯肉の様子を確認してみてください!

○ノロウイルス感染症に注意!

例年、感染性胃腸炎は、11月~3月に多く、12月をピークに流行します。一般的なアルコール消毒は、ノロウイルスに効果がないので、トイレの後は石けんでしっかりと手を洗うことが大切です。

嘔吐物・下痢便が床などに付着したときは、「次亜塩素酸ナトリウム」(ハイターなど)で消毒しますので、大人を呼んでください。服に付着した場合は、感染拡大防止のため、袋に入れて持ち帰ります。ご家庭で消毒をお願いします。

予防方法 石けんと流水による手洗い

消毒方法 床など:次亜塩素酸ナトリウム
布製品:熱湯(85℃)に1分以上

