



# ほけんだより11月



令和7年11月4日  
香川県立高松南高等学校 保健室

ようやく過ごしやすい季節になってきましたが、朝夕と昼間の温度差が出てきています。季節の変わり目は体調を崩しやすい時期でもあります。登校前に天気予報を確認し、気候に合わせて上着で体温調節ができるようにしておきましょう。また、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症の流行も予測されます。手洗い・うがい・換気など基本的な予防策をしっかりとっていきましょう。

## 11月12日は「いい皮膚」の日

### ～ニキビに悩んでいませんか？～

どうしてニキビができるの？



ニキビは、皮脂の分泌が増えたり、毛穴が詰ったりすることでできます。思春期になるとホルモンの働きが活発になり、皮脂の量が増えて毛穴にたまりやすくなります。そこにアクネ菌という菌が増えると炎症を起こし、赤く腫れたニキビになります。顔だけでなく背中や胸など全身にできることもあります。

### ☆ニキビをつくらせないために☆

#### ①やさしく洗顔

- ・洗顔料をよく泡立てる
- ・手のひらと顔の間で泡を動かすようなイメージでやさしく洗う。(ゴシゴシ強くこすらない！)



 前髪を留めると顔全体が洗しやすい！

 たっぶりの泡で洗うと肌への負担を減らせる！

#### ②保湿

- ・手のひら全体で顔を押しさえるように、化粧水をなじませる。化粧水だけで乾燥する場合は、乳液も塗る。



化粧水や乳液の中にはニキビを悪化させるものがあります。

化粧品を選ぶ場合には「ノンcomedジェニックテスト済み」と表示されたものを選ぶと安心です。



### ☆ニキビを悪化させないために☆



#### ①触らない

人は無意識のうちに顔を触ってしまうものですが、ニキビができる気になって触っていませんか？ニキビは触ることで刺激になり悪化することがあります。できるだけ触れないようにしましょう。

#### ②隠さない

時々、おでこにあるニキビを前髪で隠している人を見かけますが、これは逆効果です。髪の毛がニキビを刺激して悪化させてしまいます。ゴムや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。



#### ③つぶさない

ニキビをつぶすと腫れが目立たなくなり、治ったように見えるかもしれませんが、それは一時的なものです。数日してから深刻な炎症が起きたり、痕が残ったりする可能性があります。





# 換気で気持ちのよい環境を



寒くなるとつい換気をさぼりがちになっていませんか？室内の空気は、人の出入りや暖房、ほこりなどでだんだんと汚れてきます。ときどき窓を開けて新しい空気を取り入れ、気持ちのよい環境を作りましょう。



## 換気をしないとどうなるの？

### 酸素不足

二酸化炭素濃度が増え、教室が酸素不足になります。酸素不足になると、頭痛・めまい・吐き気といった症状を引き起こし、授業に集中できなくなってしまいます。



### ニオイ

制服や食べ物において、湿気などが抜けず、教室全体がムツとした空気になります。そのままにしておくと、カビやダニが発生しやすくなります。

### ウイルス

空気が動かないと、ウイルスや細菌が教室にとどまり続けます。感染の広がりやすい環境になり、風邪やインフルエンザの原因にもなります。



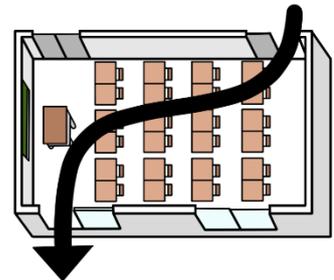
### アレルギー

ほこりや花粉などのアレルゲンがたまり、くしゃみや鼻づまりが起きやすくなります。換気不足の環境では、アレルギー症状が悪化することもあります。



## 換気のコツ!!

- 対角線上に窓・ドアを開けて、空気の流れ道をつくる
- 授業の前後や休み時間に5~10分窓を開けて空気を入れ替える
- エアコン使用中でも1時間に1回は換気を心がける



# 保健委員よりお知らせ

2-5、2-6、2-7の保健委員で、感染症についての掲示物を作成しました！  
保健室前の掲示板に掲示をしているので、ぜひ見に来てください!!!

★2年5組 保健委員★  
手洗いやうがいをして  
感染症予防をしよう!!

2年7組 保健委員 ~~~~~ ♡  
寒くても  
換気しよう!!

2年6組 保健委員  
消毒をして、ウイルスや細菌  
をなくそう