ほけんだより 11月

令和８年１１月
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。

⚠インフルエンザが流行しています

香川県は９月４日、この 10 年で過去２番目に早くインフルエンザの流行入りを発表しました。現在、香川県内では、インフルエンザによって学級閉鎖等をしている学校があります。まだ高松南高校ではそこまでの流行はみられていませんが、今後注意が必要です。

インフルエンザにかかった際は、「発症後５日を経過し、かつ解熱後２日を経過するまで」は出席停止になります。（発症日を０日目、発症日の翌日を１日目として考えます。）インフルエンザにかかった際は、必ず学校へ連絡してください。

０日目	１日目	２日目	３日目	４日目	５日目	６日目	７日目
（例１） 		解熱後２日			発症後５日		
（例２） 					発症後５日 解熱後２日		

【インフルエンザ】

潜伏期間：１～４日（平均２日）

主な症状：悪寒、頭痛、高熱（39～40℃）で発症

全身症状として、倦怠感、頭痛、腰痛、筋肉痛 等

呼吸器症状は、咽頭痛、咳、鼻汁、鼻づまり 等



ワクチン（予防接種）があります。予防接種をしていても絶対にインフルエンザにかからないということではないので、要注意！また、ワクチン接種の効果が現れるまでは２週間ほどかかります。

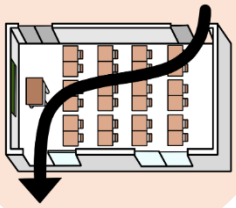
～感染症対策を徹底しよう～

手洗い



石けんで 30 秒

換気



対角線上に
１時間に１回は必須

栄養・睡眠



免疫力 UP↑

体調管理



体調不良時は
無理をしない

11月12日は「皮膚の日」 ～ニキビに悩んでいませんか？～

11月12日（いいひふ）は「皮膚の日」です。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。適切な洗顔や保湿は、ニキビの予防に大変有効です。正しい知識を身につけて対処していきましょう。

【ニキビの予防に関するポイント】



「ノンコメドジェニック」とは、ニキビのもとになるコメド（毛穴が詰まっている状態）を起こしにくい化粧品のことで、「ノンコメドジェニックテスト済み」と表記された化粧品は、試験でコメドを起こしにくいと確認されたものを指します。スキンケア選びの際には、この表記を確認して自分の肌質に合ったものを選ぶのもおすすめです。

【ニキビ予防・肌荒れ防止の有効成分】

グリチルリチン酸ジカリウム（グリチルリチン酸2K）	イソプロピルメチルフェノール（IPMP）	サリチル酸（BHA）
炎症を引き起こし毛細血管を拡張させる物質の生成を抑制する。ニキビの炎症の悪化を防ぎ、赤みを抑える効果がある。	殺菌作用により、毛穴の奥に潜むニキビの原因菌であるアクネ菌を減らし、炎症を抑制する効果がある。	①角質溶解作用で毛穴の詰まりを解消　②脂溶性（BHA）の特性により皮脂で満たされた毛穴の奥まで浸透　③抗炎症・抗菌作用でアクネ菌の増殖を抑えニキビの赤みを和らげる

【保湿・バリア機能ケアの成分】

セラミド	ヒアルロン酸	ナイアシンアミド（ビタミンB3）
肌の角質層で細胞と細胞の間を埋める「細胞間脂質」の半分以上を占める重要な保湿・バリア成分。	高い保水力を持つムコ多糖類の一種で、肌の潤いや弾力性を保つ上で不可欠な成分。	①肌荒れを防止し、バリア機能を整える効果　②皮脂分泌を抑制する効果　③シワ改善や美白効果

すでに炎症を起こしてしまった赤ニキビや黄ニキビを、洗顔や保湿だけで治療・消滅させることはできません。炎症が強い場合は、触らず、潰さず、病院（皮膚科）へ！

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！



