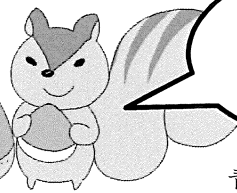


# ほけんだより



今日は  
11月12日  
いい皮膚の日

青商高保健委員会  
令和2年11月12日発行

みなさんはニキビについて悩んだことはありませんか？

ニキビは皮膚の病気のひとつです、放っておいて治るものではありません。治ったように見えてもすぐにまた発症してしまいます。また、間違った方法で治そうとするとアザになり生涯消えることはありません。思春期特有の病気ではなく一生付き合っていく病気と認識し、適切な処置をとることを心掛けましょう。

～お子さんのいる先生方の声～

もし相談されたら「一緒に病院に行こう」と声を掛けてあげたいです。  
ニキビは無い方が**良い**印象があります。  
ニキビは**皮膚科に行けば治る**と思います。



A先生

もし相談されたら「**治すために一緒に努力しよう**」と声を掛けてあげたいです。  
ニキビは**デリケートな肌の人**に多い印象があります。ニキビは**皮膚科に行き、洗顔をすれば治る**と思います。



B先生

もし相談されたら「**油っぽいものを食べないようにした方が**良いよ」と声を掛けてあげたいです。  
ニキビは**きたない、皮膚が荒れる、ウミの塊**といった印象があります。  
ニキビは**食べ物に気を付ければ治る**と思います。



C先生

子どもにニキビについて相談されたことは**ありませんが...**

もし相談されたら「**青春の象徴、大きくなれば自然に**なくなるから大丈夫」と声を掛けてあげたいです。  
ニキビは**若い子やスポーツをする子**に多い印象があります。  
ニキビは**なるべく触らず、きれいな肌を保てば治る**と思います。

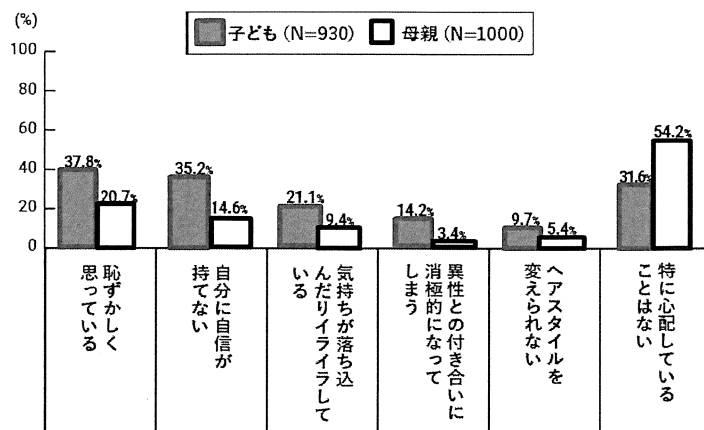


D先生

右のアンケート結果は、子どもと母親のニキビに対する調査を行ったものです

アンケート結果によると子どもはニキビがあることが恥ずかしいと感じたり自分に自信を持てずイライラしてしまうのに対し、保護者は特に心配していないと答えた方が最も多く、深刻に受け止めていない印象があります。

一人で悩む子どもの中には間違ったケアで「ニキビあと」に悩むこともあります。保護者が親身になって、一緒に対処しませんか。



※マルホ株式会社アンケートより

## ～正しい洗顔方法～

①洗顔料をつける前にまず水で顔を洗う



ぬるま湯がベスト

②よく泡立ててTゾーンを洗う



やさしく丁寧に

③Uゾーンを洗う



長時間泡をのせない

④洗顔料が残らないようしっかり洗い流す



髪の毛の生え際やあごのラインもしっかりと

⑤タオルでやさしく拭く



清潔なタオルを選ぼう

水分を吸い取るように

洗顔後の保湿も

## ～マスクニキビに気を付けましょう～

新型コロナウイルス感染拡大にあたりマスクを着用する機会が増えてきた昨今、ニキビへの影響を気にする方も多いのではないのでしょうか。マスクのおかげで口元やあごの周りを隠せるようにはなりましたが、実は肌に悪影響な雑菌が繁殖しやすくニキビが悪化してしまう可能性があります。

ウイルス感染予防とニキビのケアの両方を維持するために、いくつか気を付けるべきポイントをご紹介します。

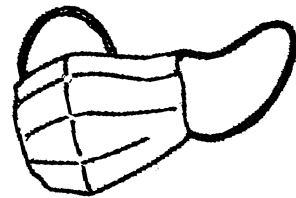
**1.自分に合ったサイズのマスクを選ぶ**

**2.マスクは毎日交換する**

マスクが不足している場合は、ガーゼなどを肌のにせて着用しガーゼを交換しましょう

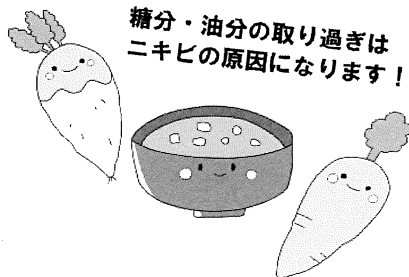
**3.ふだんより丁寧にスキンケアをする**

マスクをしていると肌が蒸れているように感じますが、マスクを外すと水分が一気に蒸発し逆に肌が乾きやすくなるので注意



## ～生活習慣～

生活習慣を整えるには適度な睡眠と栄養バランスの整った食事、ストレスを溜めないことがあげられます。その中でも今回は食生活に着目し、肌に良く便秘解消にもなる食物繊維を一度に沢山取れる逸品をご紹介します。



糖分・油分の取り過ぎはニキビの原因になります！

青森では古くから無病息災を願い、栄養たっぷりのけの汁を食べる風習があります。これからの寒い時期に手軽でおいしい「**けの汁**」はいかがですか？

～作り方～

- ・具材を5ミリ角に切り水とだし汁で煮込みます
- ・具材がやわらかくなったら味噌を溶き入れて完成です

材料…人参、大根、ゴボウ、味噌、コンニャク、豆腐、干しシイタケなど……

# ほけんだより

青商高保健室

令和2年12月15日

12月、だいぶ寒くなりましたが、みなさん、健康管理はばっちりでしょうか？

今年は新型コロナウイルスの影響もあり、自分の健康だけでなく周りの健康についても考えるようになったのではないのでしょうか？手洗いや消毒！マスク着用！換気！三密をさける！などなど、しばらくこの状況は続くだろうと思います。今までそれほど意識していなかったことが、どこでも言われるようになり、ストレスを感じることもあるでしょう。でも、これが当たり前になるとするならば、慣れるようにしなくてはなりません。習慣化することで、身を守るのです。

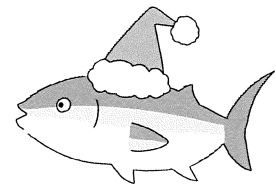
さて、これまでと違う冬の生活。あなたは、きちんと身を守る生活をしていますか？



《前回のニキビ特集にプラスして…学校医さんから助言していただきました！》

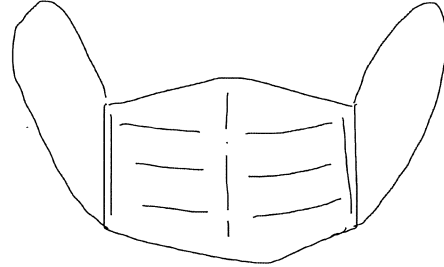
～ニキビを治すにはよい生活習慣から～

- ・ビタミンB6,ビタミンCを摂ろう(例…マグロ、カツオ、パプリカなど)
- ・高カロリー、高脂肪の食べ物に気を付ける
- ・洗顔は朝、晩の二回(保湿も忘れない！)
- ・ボディークリームやシャンプーが肌についていると、刺激が強すぎるのできちんと洗い流す
- ・眠りが浅いとニキビが悪化するので、スマホやTVなどで夜更かししない



ニキビの事で悩んだら  
一人で抱えこまず  
まずは皮膚科に行って  
お医者さんと相談してね！

# 感染拡大防止！！マスク着用！！

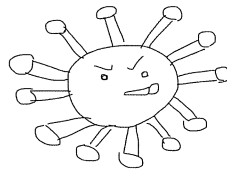


負のスパイラルで拡散

## 新型コロナウイルスより怖い！！3つの感染症！！

③差別を受けるのが怖くて熱や咳があっても受診をためらい、結果として病気の拡散を招く

### 1. 病気



①未知なウイルスでわからないことが多いため不安が生まれる

### 3. 差別

〇〇さんの家だって…近くに行かないようにしよう。

②人間の生き延びようとする本能によりウイルス感染にかかわる人を遠ざける

### 2. 不安

〇〇学校でコロナ感染がでたみたい。友達に教えよう。

この“感染症”の怖さは、病気が不安を呼び、不安が差別を生み、差別がさらなる病気の拡散につながることで。いま、拡大するなかで私たちができることはなんでしょう？  
まずは、手洗いやマスク着用、換気を行うなどの病気への予防の徹底。そして、不安に振り回されないために情報源のはっきりしないうわさ話はしない・広げないこと。偏見や差別的な言動や行動に同調するのをやめ、言い出しにくい空気をつくらないことです。  
悪いのはウイルスであって、人ではありません。誰かのせいにするのではなく、みんなでこの“感染症”を断ち切りましょう。そして、拡大を防ぎましょう。

感染拡大しないように頑張っているすべての方々に、<sup>ねぎら</sup> 労いと敬意を！！