

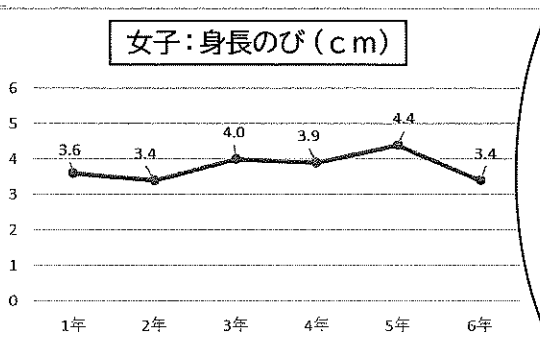
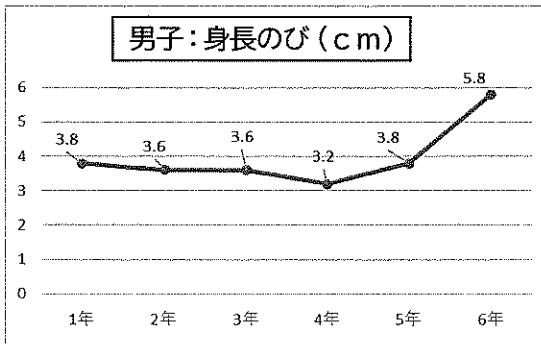
# ほけんだより 12月



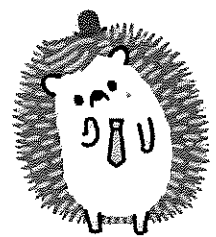
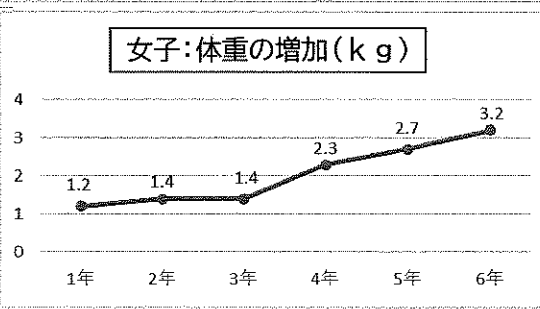
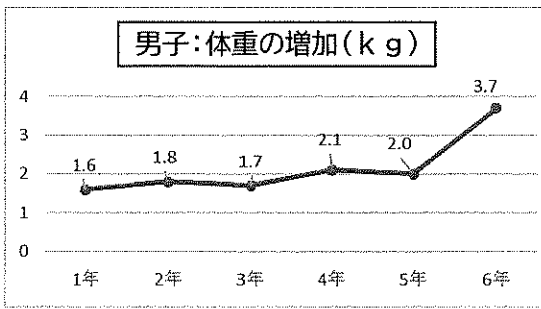
11月に<sup>かつ はついくそくてい</sup>発育測定がありました。4月の<sup>かつ しんちよう</sup>身長と<sup>たいじゅう</sup>体重と比べてどのくらい<sup>くら</sup>増えているのか<sup>しら</sup>調べてグラフに

してみました。ひとりひとりの<sup>かた</sup>び方・<sup>ふ</sup>増え方は<sup>かた</sup>違います。2学期末に「<sup>かつ</sup>発育測定・<sup>しよけんさけつか</sup>諸検査結果のお知らせ」

を<sup>くば</sup>配るので、自分の<sup>じぶん</sup>成長と<sup>せいちよう</sup>健康の様子を<sup>けんこう</sup>たしかめ<sup>ようす</sup>ましょう。★☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆



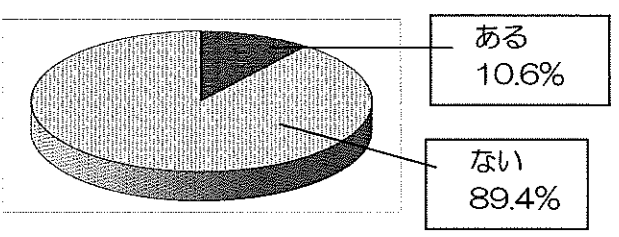
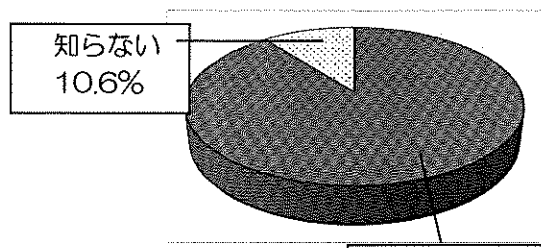
せの  
背が伸びて、  
たいじゅう  
体重が増えるほかに、  
からだ  
体にはどんな変化がおこるのかな？



せいちよう <sup>からだ</sup>成長していく体と心<sup>こころ</sup>について<sup>がくしゅう</sup>学習している4年生に聞いてみました。

Q：ニキビって知っていますか？

Q：肌のことで困っていることはありますか？



知っている  
89.4%

みんなは、知っていましたか？



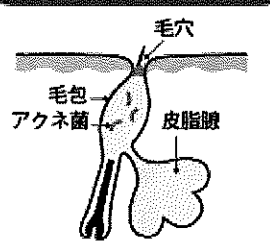
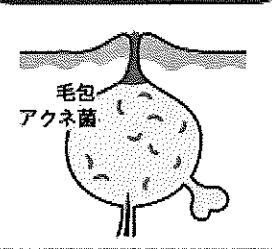
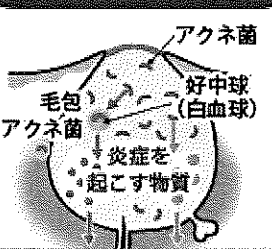
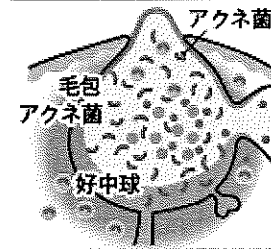
顔だけでなく、体にもブツブツがあって、なおしたいと思っているよ。

9歳ごろから<sup>ししゅんき</sup>思春期と呼ばれる時期に入り、<sup>しき</sup>肌も大人<sup>おとな</sup>になっていきます。このほけんだよりでは<sup>ししゅんき</sup>思春期になって<sup>なや</sup>悩むことのひとつ「<sup>とくしゅう</sup>ニキビ」について特集します。



# ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ ニキビの原因と種類を知ろう！ ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

10代は、ホルモンの影響で毛穴の中の皮脂腺が大きく発達し、皮脂がたくさん作られます。皮脂が多すぎると、毛穴の出口が詰まったりすることで、毛穴の中で皮脂がたまってしまふことからニキビは始まります。ニキビは、皮脂の量や炎症（赤み）の程度によって、種類が異なります。また、ひとりひとりの肌に、様々な種類のニキビが混在しています。

マイクロコメド 微小面皰	コメド 面皰	赤ニキビ	かろう 化膿したニキビ
			
<p>毛穴が狭くなり、皮脂がたまり始めるこの段階では目に見えない</p>	<p>毛穴がつまり、中で皮脂がたまる触るとざらざらする</p>	<p>毛穴の中で増えたアクネ菌が炎症(赤み)を起こす</p>	<p>炎症が広がる膿がたまって黄色く見える</p>

※コメドの段階で治療するのがおすすめです。



ニキビで悩んだら・・・

一人で悩まずに、家族や保健室の先生、皮膚科の先生に相談してくださいね。

# ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ ニキビ対策をいくつか紹介します！ ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆



生活リズムを整えることは、肌の健康のためにも必要です。夜ふかしによる寝不足は、肌の再生によくないと言われています。早寝早起きを心がけましょう。



かみの毛がおでこについているとニキビが悪化する心配があります。前髪をピンで留めておきましょう。

シーツや枕カバーは、おうちの方に洗っていただいていますか？「いつもありがとうございます」を伝えられるといいですね。



油分の多い食事だけでなく、野菜やお魚など、バランスよく食べましょう。



思春期をむかえる年齢になったら、皮脂が出る量も多くなっていきます。洗顔料を使って洗顔し、肌を清潔に保ちましょう。

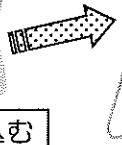
## <洗顔のしかた>



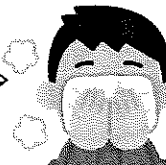
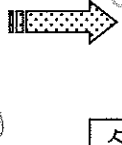
洗顔料をあわだてる



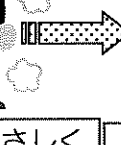
泡で、顔を包み込むように！



水かぬるま湯で洗いぬいでいきます！



タオルで、やさしく水を吸い取ります！



さっぱり！洗い上がり！