

≡ 保健and食育だより ≡

2学期も残り2週間ですね。インフルエンザなどの感染症が引き続き流行しています。終業式まで元気に過ごせるように引き続きみんなで感染予防をしていきましょう！

さて、感染予防にはマスクが有効ですが、マスクをするとある悩みが・・・

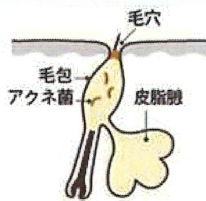
「ニキビができて、、、肌荒れして、、、どうしたらいいですか??」みんな一度は悩むことだと思います。ニキビはアトピー性皮膚炎などと同様に、「皮膚の病気」です。洗顔や保湿で治るわけではありません。しかし、正しい知識を身につけて対処すればこわくない！一緒に悩みを解決していきましょう!!!

ニキビの原因と種類

マイクロコメド
微小面皰



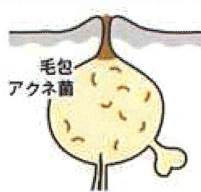
毛穴が狭くなり、
皮脂がたまり始める
この段階では
目に見えない



コメド
面皰



毛穴がつまり、
中で皮脂がたまる
触るとざらざらする



赤ニキビ



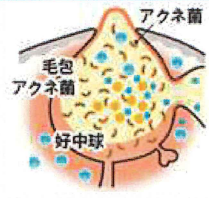
毛穴の中で増えた
アクネ菌が
炎症(赤み)を起こす



かゆい
化膿したニキビ



炎症が広がる
膿がたまって
黄色く見える



ニキビについてQ&A

Q ニキビがあるとき、洗顔回数は多いほどいい? YES / NO

答え【NO】洗顔は余分な皮脂や汚れを落とすために必要ですが、回数を増やしても、ニキビが治るというわけではありません。洗顔料を使った洗顔は、朝晩の1日2回が基本です。朝は起床後に、ニキビをつぶさないように注意して、たっぷりの泡でこすらずやさしく洗いましょう。強くこすってもニキビはなくなり、かえって炎症を起こし悪化させる場合があるので、気をつけましょう。

Q ニキビを早く治したいから、自分でつぶしてもいい? YES / NO

答え【NO】自分でニキビをつぶしてしまうと、周囲の正常な皮膚まで傷つけてしまい、ニキビが悪化したり痕が残ってしまう可能性があるためNG!

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よう!

ニキビができたなら さわらず、つぶさず、病院へGO!

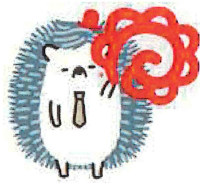
他にも、自分でできるニキビ予防・改善策もあります。睡眠、スキンケア(洗顔、日焼け止めなど)、食事など。ニキビにだけじゃなく身体にもいいことなので一度自分の生活を振り返ってみましょう。



ニキビと食べものの関係

ニキビが改善する食べものや、ニキビの原因になる食べものはありません。大切なのは、極端な偏食や食べすぎを避けることです。下表の6種類の食品をバランスよく食べましょう。（特定の食べものを食べてニキビができる体質の人は控えめにしましょう。）

6つの食品群から過不足なく食品を組み合わせることで、栄養バランスのとれた食事になります。6つの基礎食品群とは、同じような栄養素を多く含む食品を6つのグループにわけたものです。



1群 魚、肉、卵、豆・豆製品  たんぱく質を多く含む食品	2群 牛乳・乳製品、小魚、海藻  無機質を多く含む食品	3群 緑黄色野菜  ビタミンAを多く含む食品
4群 そのほかの野菜、果物  ビタミンCを多く含む食品	5群 米、パン、めん、いも、砂糖  炭水化物を多く含む食品	6群 油脂  脂質を多く含む食品

出典：新食育ブック①子どもの食と健康 株式会社少年写真新聞社

給食はバランス食の見本!!

毎日食べている給食には、主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物という5つの料理グループがそろっています。また給食は、私たちのからだに、一日に必要なエネルギーの約3分の1がとれるように、栄養教諭が献立を考えています。給食をバランス食の見本にして、何をどれだけ食べたらいいのかを、考えてみましょう。

果物

柿、梨、りんご、みかんなどがあります。季節の果物をおいしくいただきます。

主菜

お肉や魚、卵、大豆などがいったメインになるおかずです。おもにからだをつくるもとになる栄養素が含まれています。

牛乳・乳製品

牛乳やヨーグルトなどの乳製品で、骨や歯をじょうぶにするカルシウムをとることができます。

主食

ごはんやパンや麺は、おもにエネルギーになります。

副菜

野菜、きのこ、いも、海藻などがいったおかずです。おもにからだの調子をととのえる栄養素が含まれています。

出典：農林水産省Webサイトを加工して作成

https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kodomo_navi/letstry/sample.html

