

〈11月の保健目標〉

身の回りを清潔にしよう

気温の低い日が増え、保健室でもかぜ症状で来室する人が増えてきました。先日の合唱コンクールでは、素晴らしい表情で歌う姿を見せてくれましたね。**笑顔**は、素敵な合唱のためだけでなく、**免疫力アップ**にも効果的といわれています。寒い季節こそ、ニコニコ笑顔で乗り切りましょう。



ニキビを減らして笑顔を増やそう！

最近ニキビができてやすくなったな…。でも仕方ないからあきらめるしかない？



中高生は**ホルモンバランス**が不安定だから、皮脂の分泌が盛んになり、毛穴がつまって、ニキビができてやすんだって！

ニキビは「**尋常性ざ瘡**」という皮膚の病気。自己流で治そうとせず、正しいケアを知っておくといいよ。

～ニキビのためにやるとよいこと・やらない方がよいこと～

やるとよいこと

1日2回洗顔

よく泡立て、こすらないように洗います。洗顔料のすすぎ残しもニキビの原因になるので、ぬるま湯でよくすすぎましょう。



早く寝る！！

夜遅くまでテスト勉強をして、ニキビが増えた経験はありませんか？睡眠不足は**ホルモンバランスの乱れ**につながります。



栄養バランスを見直してみる

揚げ物・ポテチなど**脂っこいものばかり**食べるのはNG。朝食欠食・過度なダイエットも栄養バランスが偏ります。



やらない方がよいこと

「髪の毛でかくそう…」

ニキビをかくしたいと言って絆創膏をもらいに来る人もいますが、それは逆効果。**ニキビを刺激しない方が早く治ります。**



「早く治したいからつぶしちゃえ！」

気になるのはわかりますが、そこはぐっと我慢！！**つぶすとニキビ跡が残ります。**



ストレスをためこむ…

ストレスもニキビを悪化させる一因です。気にしないようにしたり、相談したりして発散しましょう。



「たかがニキビで？」と思う人もいるかもしれませんが、**今や皮膚科でニキビを治療するのは珍しくありません。**自分に合った薬やお医者さんのアドバイスで、早くよくなる人もいます。困っている人は一度皮膚科で診てもらいましょう。私もニキビで悩んだことがあるのでよくわかります…(´_ゝ´)！保健室にも気軽に相談に来てくださいね。

換気、できていますか？

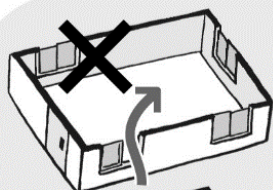
換気をせず、空気中の二酸化炭素濃度が高くなると、集中力が低下するといわれています。つまり、換気は感染症対策だけでなく学習効率を上げるためにも効果的！
休み時間には窓を大きく開けて、新鮮な空気を教室に取り入れましょう。



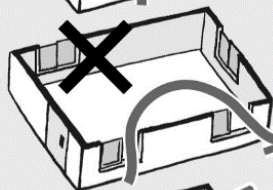
いい(11) ふう(9)き

11月9日は換気の日

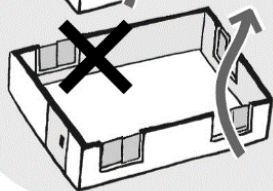
換気のポイントは？



窓を1箇所開けただけだと
うまく風が流れない
(風の入口と出口が必要)



2箇所でも同じ方向の窓だと
新鮮な空気があまり部屋
の中を循環せず外に出ていく



2方向の窓を開けても
近い位置だと狭い範囲でしか
空気が循環せず非効率

2箇所、2方向、対角線上にある
窓を開けると、部屋全体の空気を
効率的に入れかえられます！



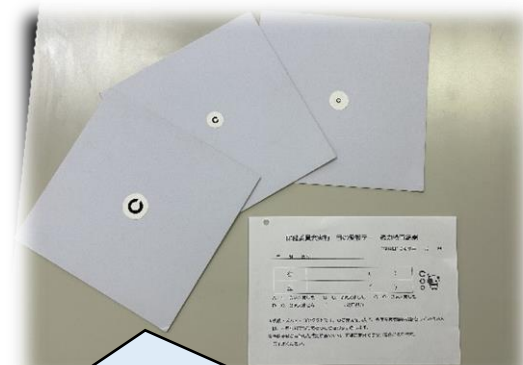
風が入りにくいときは
入口の窓は小さく開け、
出口を全開にするとよい

ほけんしつ日記 ～10月 滝野中保健室の様子～



		1年	2年	3年	合計
疾 病	頭 痛	9	16	11	36
	腹 痛	3	4	13	20
	気持ちが悪い	8	4	4	16
	その他	7	9	5	21
	外 傷	15	9	17	41
	合 計	42	42	50	134 (先月 233)

★10月下旬から教育相談が始まっています。「相談したいこと、特になんだけど…」という人もいるかもしれませんが、それでも全然OK！今回の“相談相手を選べる教育相談”は、相談できる相手が増えるきっかけになればいいなと思っています。もちろん、話したいことがある人はぜひこの機会を活用してください。



10月の「目の愛護デー」に合わせて、保健委員で、希望者に視力検査を行いました！
これからも目を大切にしていきましょう。