

# ほけんだより 11月号

令和4年11月  
三重県立久居高等学校  
保健室発

日に日に寒くなってきました。食欲の秋ですね。食べ物がおいしくてつい食べ過ぎてしまいがちですが、食べ過ぎには注意しながら秋の味覚を楽しみましょう。寒暖差が激しい日もありますが、体調管理には注意して過ごしましょう。



## 気象病を知っていますか？

### 気象病とは！

天気(気圧や気温、湿度など)の変化が原因で起こる体調不良のことです。自律神経が乱れて、頭痛、めまい、関節痛、首や肩のコリ、だるさ、気分の落ち込みなど様々な症状がみられます。



### 気象病を予防するには

耳のマッサージをして血行をよくする



耳を軽くつまんで  
上・下・横に引っ張る



手のひらで耳全体を  
覆って後ろ方向に回す

バランスの良い食事、十分な睡眠、  
適度な運動など規則正しい生活をして  
自律神経を整える



どんなときに症状が出やすいのか把握しておく  
(天気と体調の変化について記録しておくとうい)



天気が悪い日に頭痛を訴える人を保健室でよく見ます。思い当たる人は、耳のマッサージをしたり、記録をとったりしてみてください。また規則正しい生活を意識しましょう。

## 11月12日は「皮膚の日」 万全の乾燥・寒冷対策を！

11月12日は「皮膚の日」。「いい(11)ひふ(12)」の語呂合わせだそうです。ちょうどこの時季や秋から冬にかけては空気が乾燥し始め、また強い寒さによって血行も悪くなるため、あかぎれやひび割れ、しもやけなど、手荒れをはじめ肌に関するトラブルが増え始めます。



### 健康な肌を保つためには！

#### • お風呂

ぬるめのお湯にして、ゆっくり入って温まります。熱いお湯は肌の保湿に不向きです。また、洗いすぎや、体を濡れたままにしておくことも避けましょう。



#### • 保湿クリーム

皮膚の油分を補うために効果的です。ただし、種類(成分)や個人の体質によって肌に合わないこともあります。とくに肌が弱い人は皮膚科で相談しましょう。



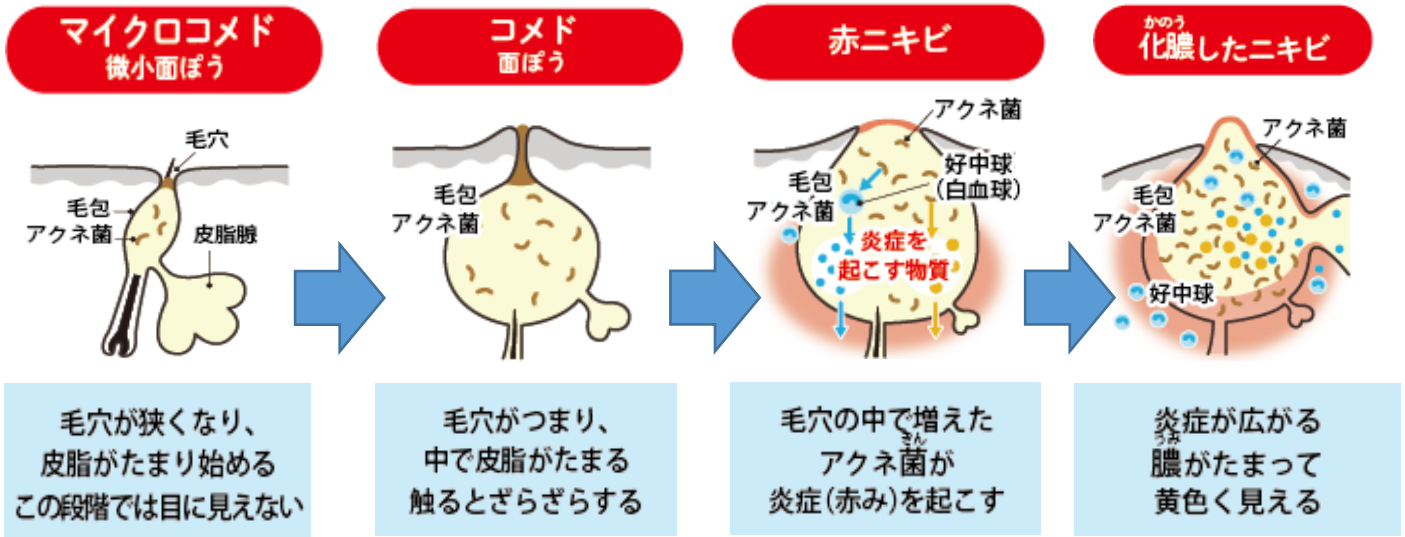
# 痛い、かゆい、気になる・・・ ニキビ



## どのようにできる？

皮膚の毛穴が皮脂で詰まり、そこにニキビ桿菌<sup>かんきん</sup>という細菌が作用してできます。

この段階で治療することがおすすめ



炎症（赤み）が広がり、悪化するとニキビ痕<sup>あと</sup>が残る可能性があります。ニキビ痕になると治療が難しくなります。ニキビ痕にならないためにも、赤ニキビになる前の状態から治療することが大切です。

## どこにできやすい？

皮脂が作られる「脂腺性毛包<sup>しせんせいもうぼう</sup>」が多い顔、背中、胸、肩の上のできやすい。

## どうすれば予防できる？

- ・丁寧に洗顔し、余分な皮脂を取り除く。
- ・髪の毛が皮膚に触れないようにする。
- ・ニキビを触ったり、つぶしたりしない。
- ・栄養バランスのとれた食生活を続ける。
- ・十分な睡眠をとる。



気になる場合は皮膚科で診察・治療をうけましょう。

ちなみに「チョコレートやナッツ類を食べるとニキビができやすい」というのは誤った情報ですよ！

## 教育相談について

スクールカウンセラー藤井先生の11月の相談日をお知らせします。

11月2日(水)、10日(木)、25日(金) 場所：教育相談室

相談を希望する人は、担任の先生や教育相談室、保健室に伝えてください。

