

ほけんだより

- 10月号 -

唐津西高校保健室 2020



涼しい風が吹いて、身体を動かすのが気持ちのいい季節です！朝夕とお昼の寒暖差で体調を崩さないようにしましょう！2020年もあと3か月、実りの多い季節にしてください！



ずーっと、**クリア**な視界で過ごすために
目を守る生活をしよう！



目に優しい生活を心がけよう！

勉強や読書をする時は

- 本やノートから目を30センチ以上離す
- 背筋を伸ばして、姿勢に気をつける
- 部屋を明るくする
- 1時間位で10分程度の休憩をとる



日常生活では

- 前髪は、目に入らないようにする
- 目を休ませるために、睡眠を十分取る
- バランスの良い食事で、目にも栄養を与えましょう
- 遠くの景色を眺めて、目の筋肉をリラックスさせる

テレビを見たり、ゲームをする時は

- テレビやゲーム等の画面は長時間続けて見ない
- ゲーム等は、1日1時間以内までにする
- 「まばたき」を意識してする

涙が出るのは、なんのため??

酸素や栄養を届ける！

目の角膜には血管がないため、かわりに涙が酸素や栄養を届けます。



感染を防ぐ！

目に入った異物は涙で洗い流されます。また、涙には最近の感染を防ぐ殺菌作用もあります。



乾燥を防ぐ！

目の表面をうるおして、刺激から目を守っています。



目の表面が涙で滑らかになると、光が正しく屈折して、ものを鮮明に見ることができます。



涙には目の表面の傷を治す成分が含まれています。

表面の傷を治す！

表面を滑らかにする！

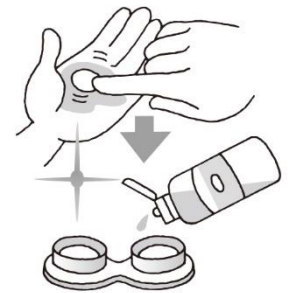
コンタクトレンズを正しく使えていますか？



汚れた手で
レンズを触らない！



交換期限を守る！



きちんと洗浄、消毒をする！



レンズを着けたまま
眠らない！



眼科で定期検査を受ける！



友達のレンズを借りない！

一緒に知ろう！「中高生のニキビ」のこと

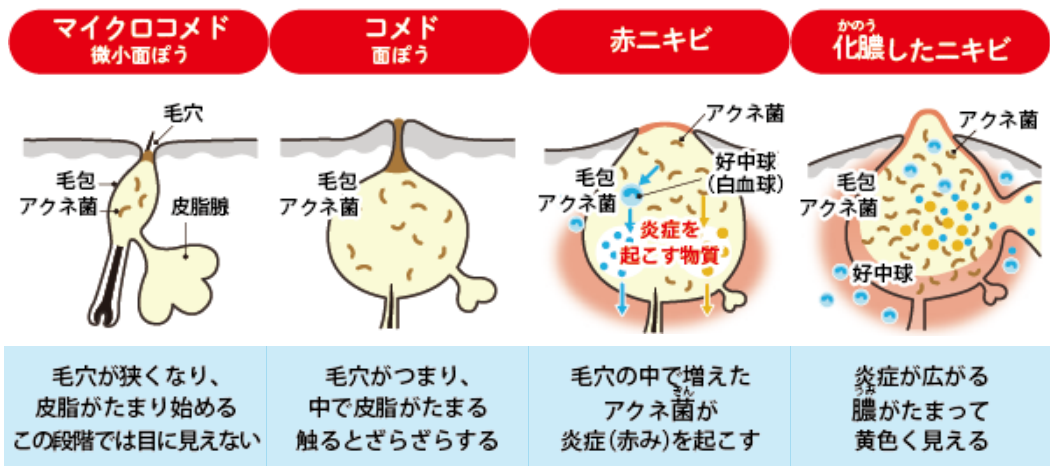


最近、顔にニキビがでやすくなったけど、どうしてだろう・・・と思ったことはありませんか？実は中高生の年齢になると、皮膚を保護するあぶら分（皮脂）の分泌が盛んになり、毛穴をつまらせニキビがでやすくなります。

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。皮脂が多すぎたり、毛穴の出口が詰ったりすることで、毛穴の中で皮脂がたまってしまいう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、さまざまな種類のニキビが混在しています。



炎症（赤み）が広がり、悪化するとニキビ痕（あと）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。



やってみよう！ニキビクイズ



Q1. 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ったりする可能性があるため、NG！



Q2. 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、夜は帰宅後に、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。



Q3. ニキビ用の化粧品を使っていれば、ニキビは治る？ Yes / No

答え【No】 ニキビを悪くさせない成分を含む化粧品もありますが、ニキビが治るというわけではありません。ニキビ治療をしているときは、低刺激、ノンcomedogenicテスト済み、かつ保湿性のあるスキンケア化粧品を使うことで、ニキビ治療薬による皮膚への刺激をやわらげ、効果を高めながら治療を円滑に進めることが期待できるとされています。

マスク着用時のニキビケア



マスクを着用しているときは、ふだんより丁寧にスキンケアを行いましょう。

まずは十分な保湿。それにより肌のバリア機能が高まり、摩擦による悪影響を減らすことが期待できます。マスク着用中は、蒸れて肌が潤っているように感じるかもしれませんが、それは一時的なもの。マスクを外すと水分が一気に蒸発して、逆に肌は乾きやすくなる場合もあるのでしっかり保湿をして下さいね。

また、1日マスクを着用していると、蒸れて細菌が繁殖しやすくなりますから、1日2回を目安にしっかり洗顔して下さい。汗が気になるときはティッシュなどで優しくふき取ると良いですよ。

