

# ほげんたより



2023. 10. 13

唐津商業高校 保健室

朝夕寒くなり、日中との寒暖差が大きくなってきました。気温の差が大きいと、体温調整が難しく体調を崩しやすくなることもあります。規則正しい生活を心がけ、体調管理を行っていきましょう。

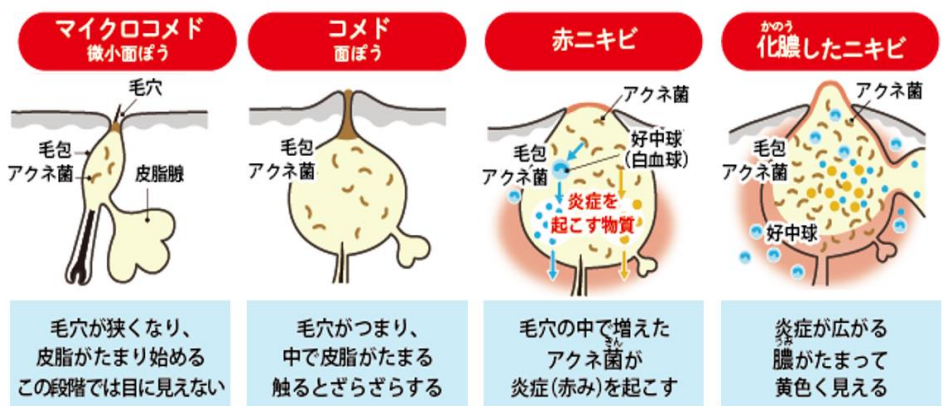
## 一緒に知ろう！ 中高生のニキビ

最近、顔にニキビができやすくなったけど、どうしてだろう…と思ったことはありませんか？実は中高生の皆さんの年齢になると、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きやすくなります。



### 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。皮脂が多すぎたり、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、さまざまな種類のニキビが混在しています。



## ニキビクイズ



Q1. 皮膚科に相談したほうがいいのは、どの種類のニキビ？

1. コメド 2. 赤ニキビ 3. 化膿したニキビ

答え【すべて】「1. コメド」の段階で治療を進めると、目立つ赤いニキビができにくくなり、ニキビ痕もできにくいと言われています。でも、赤く化膿していても手遅れではありません。なるべく痕が残さないために、「ニキビかも…」と気づいたら、早めに皮膚科で相談を！

Q2. 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（あと）が残ってしまう可能性があるため、NG！

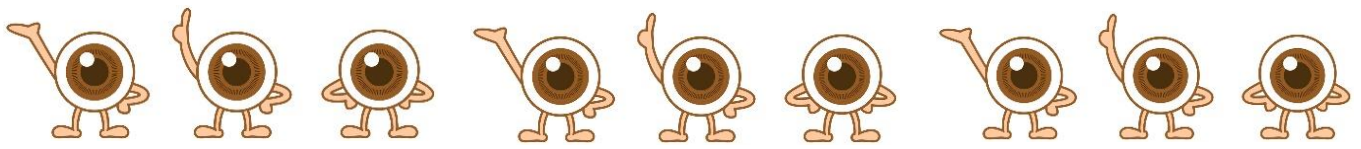
Q3. ニキビがあるとき、洗顔回数は多いほどいい？ YES/NO

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、かえって炎症を悪化させる場合があるので、気をつけましょう。

Q4. 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】ニキビを悪化させない成分を含む化粧水もありますが、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comedジェニックテスト済み、かつ保湿性のあるスキンケア商品を使うことで、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。

参考：「ニキビ一緒に治そう Project」



## 10月10日は「目の愛護デー」です。

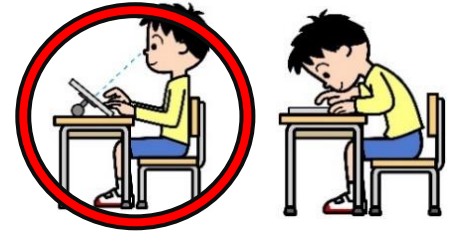
これは、10. 10を横にすると、人の顔の目と眉に見えるからだそうです。朝起きてから夜寝るまでの間、目は常に周りからの情報を取り入れています。



そんな働き者の目を、テレビやスマートフォン、ゲーム等で使いすぎていませんか？

平成30年の内閣府の調査では、高校生で1日当たり約217分もデジタル端末を使用しインターネットを利用していることがわかりました。普段から目に優しい生活を心がけ、目をいたわりましょう。特に、以下のことに注意しましょう。

□スマートフォンやタブレットは目から30cm以上離して使いましょう。近い距離での使用は、近視化のリスクがあります。



□スマートフォンやタブレットの連続した使用は控えましょう。

長時間同じ距離で見続けると、目の調節機能（ピント）のバランスが崩れ、調節不全等の症状をおこします。いわゆる「スマホ疲れ」「スマホ老眼」といわれるものです。

また、まばたきの回数が減ることで涙が少なくなり、ドライアイという症状が出ることもあります。

□寝ながらのスマートフォン使用は控えましょう。

寝る前にスマートフォンの強い光を浴びると、睡眠障害を引き起こす可能性があります。また画面から出ているブルーライトも入眠に影響が出ると言われています。



## ～視力検査結果を再配布しています～



4月に行った視力検査で、B以下で受診が済んでいない（保健室に報告書が出ていない）生徒を対象に、視力検査結果を再度配布しました。早めの受診を御検討ください。

既に受診が済んでいる生徒は受診報告書を提出するか、保健室まで報告にきてください。

学校で行う視力検査の結果はA～Dで表記し、矯正視力（眼鏡やコンタクト）の場合は、記号にカッコが付き（例：矯正視力でB⇒（B）と表記します）。



A (1.0以上)	教室の一番後ろの席からでも、黒板の文字が楽に読める視力です。通常は眼鏡やコンタクトは不要です。
B (0.7～0.9)	教室の後ろの席にいても黒板の文字はほとんど読めますが、小さい文字になってくると、見えにくい場合があります。
C (0.3～0.6)	教室の席を前にしてもらえれば、なんとか見えています。きれいに見えるのは黒板全体の半分程度です。また黒板を見るときは目を細くして見ている可能性があります。
D (0.2以下)	一番前の席に座っていても黒板の字が、読めない状態です。本人は「見えている」と思っている、実際は読めていない場合もあります。

視力が低下している裏に、近視や遠視、乱視、弱視などの病気が隠れていることがあります。また、視力は運転免許証の取得、就職時の調査等にも関わってきます。

視力がB以下の場合は、早めに受診をしましょう。