

こもれび 10月号

大田原市立若草中学校ほけんだより No.5
2020年10月20日発行 文責 大森

10月保健目標

目を大切にしよう



10月10日は目の愛護DAYでした

目は、人間が起きている間ずっと働いています。現代では、スマホやパソコン、タブレットなど目を使う機会が増えました。それに伴い、目のトラブルも増えています。こんな症状はありませんか？



目を休めるには
睡眠が大切！

目の乾きや目の奥が痛むなど「疲れ目」はスマホやゲームのやり過ぎ、睡眠不足などが原因となって起こります。心当たりがあるときは、目を休ませるようにしましょう。

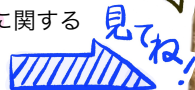
10月の保健行事

10月29日 内科検診(全学年)
女子は下着を着用したまま、聴診を受けますので安心して検診に臨んでください。何か不安なことがあれば、養護教諭まで相談してください。

10月30日 薬物乱用防止教室



裏面には、にぎびに関する特集があります！



色覚検査(色の見え方検査)を受けてみませんか？

養護教諭が色覚検査表を用いて、個別に2分程度の検査を実施します。



こんな場面で困ったことはありませんか？

理科の時間、リトマス紙の色の見分けがつかない

周りの人と見え方が違うかも？

信号がわかりにくい



◎色覚異常について

色覚異常は、男子約5%、女子約0.2%の割合のみられると言われてます。色が全く分からないのではなく、見分けにくい程度の人もあります。日常生活ではほとんど不自由がなく、自覚がない場合もあります。

◎進学・就職について

現在では進路に関する制限はほとんどありませんが、一部の学校(航空や船舶等)や職業(消防・鉄道等)では色覚の条件が残っています。自分の色の見え方の特性を、予め知っておくことが重要です。

★養護教諭による色覚検査を希望される場合は、下の申込書をご提出ください。

キ リ ト リ

色覚検査申込書

学校での色覚検査を希望します。

生徒氏名 _____

令和2年 月 日

保護者氏名 _____ 印



にきびの悩み

1人で抱えず



相談してみよう

最近、保健室であった会話

先生～！聞いて～

最悪なの！
最近、おでこに
にきびできちゃって



治ったと思ったら
またすぐできちゃうの！

うんわがるよ...

わたしも
マスクのせいで、
あごににきびできる

なかなか
治らなくて
悩み中...



思春期みんな、男女問わず、悩んでいる人は多いのではなかるか？

思春期にきびはTゾーン



思春期のにきびは、おでこや鼻周りなどのTゾーンにできやすい。ひどくなり悩んでいるなら、保健室や皮膚科に相談してくださいね！

一緒に知ろう！中高生のにきび

気づいたらにきびができています!?...そんな経験ありませんか？

最近、顔ににきびができてやすくなったけど、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、にきびができてやすくなります。

ニキビの原因と種類を知ろう (写真)

マイクロコメド 微小面ぼう	コメド 面ぼう	赤ニキビ	かろう 化膿したニキビ
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	毛穴がつまり、 中で皮脂がたまる 触るとざらざらする	毛穴の中で増えた アクネ菌が 炎症(赤み)を起こす	炎症が広がる 膿がたまって 黄色く見える

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、毛穴の出口がつ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、にきびは始まります。にきびは、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、さまざまな種類のにきびが混在しています。

にきびクイズ



①にきびがあるとき、洗顔回数は多いほどよい？

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、にきびが治るといふ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、にきびをつぶさないように注意して、たっぷりの泡でこすらず優しく洗いましょう。

②にきびを早く治したいから、自分でつぶしてもいい？

答え【NO】自分でにきび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、にきびが悪化したり痕(あと)が残ってしまう可能性があります。