

# ほけんたより



令和4年11月 南花台中学校 保健室

ダイナミックフェスティバル、お疲れ様でした。どの学年も工夫をこらしてよくがんばっていました。小学校6年生や保護者のみなさんにみてもらいましたが、みんなとてもおもしろかったとおっしゃっていましたね。本当にお疲れ様でした。

さて、朝晩の冷え込みもあり、風邪をひいたり、お腹の調子がわるくなったりしてお休みする人が少しでてきました。大阪府のコロナ感染者は今のところ少なめですが、0にはなっていません。これからはインフルエンザも流行する季節になっていますので、今まで通り、健康観察を毎日行い、感染対策をしっかりしましょう。

## ■検尿について

10月20日(木)、21日(金)に検尿1次を実施しました。

異常があった人には、11月15日の検尿2次検査をうけてもらいます。事前にお知らせをいたしますので、忘れないように持ってきてください。検尿1次を出していない人も、この日に1次検査もしていますので、もってきてください。

\*一次異常なしの人にはお知らせはありません。

## ■11月8日は「いい歯の日」

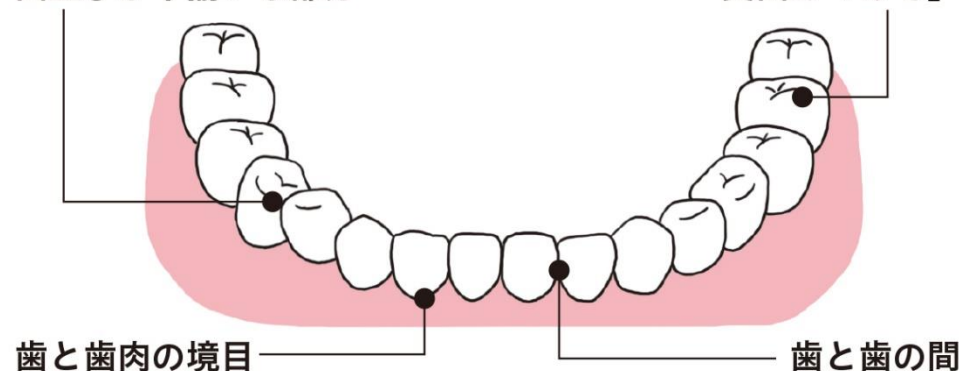
いい歯のために磨き残しに注意!

これらはすべて歯を磨くときに磨き残しになりやすい部分です。

「むし歯、歯周病になりやすいところ」とも言えるでしょう。歯磨きではとくに意識して丁寧に磨くようにしましょう。

歯並びが不揃いな部分

奥歯の「みぞ」



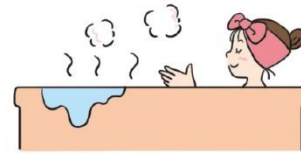
歯と歯肉の境目

歯と歯の間

## ■11月12日は「皮膚の日」

### ■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)』の語呂合わせですが、ちょうどこの時季一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、ゆっくり入ってあたたまります。熱いお湯は肌の保湿に不向きです。また、洗いすぎや、体をぬ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てみましょう。



## 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、そこにニキビ桿菌という細菌が作用してできます。

### どこにできやすい?

皮脂が作られる「脂腺性毛包」が多い顔、背中、胸、肩の上にできやすいです。

### どうすれば予防できる?

- ていねいに洗顔し、余分な皮脂を取り除く。
- 髪の毛が皮膚にふれないようにする。
- ニキビをさわったり、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・治療を受けましょう。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!