

# ほけんだより 11月

令和4年11月28日 埼玉平成中学校 保健室

紅葉した葉が散り始め、いよいよ冬の到来を感じるようになりました。そんな季節に気になるのが「乾燥」です。空気が乾燥すると、顔や体の皮膚のトラブル、喉の痛みや感染症の流行など危険がいっぱいです。

## 気になる肌のトラブル・・・ ニキビ

### どのようにできる？



ニキビは、皮脂の分泌が多く毛穴の先が詰まり、毛穴の中に皮脂がたまることで始まります。この中で、アクネ菌の数が増えると炎症を起こして赤いぶつぶつしたニキビや膿がたまったニキビを引き起こします。そのままにしておくと、どんどん炎症が進行し、最悪の場合ニキビ跡が残ってしまうこともあります。

### 予防方法は？


特に大切なのは“洗顔”！正しい洗顔のポイント

- 1 朝と夜の2回、洗顔料で洗う 水だけで洗うのはNG
- 2 よく泡立てる（泡立てネットなどを使うと簡単にきめ細かい泡になるのでオススメ！）
- 3 ぬるま湯（32℃～34℃）で洗う
- 4 洗顔後は保湿をする



その他にも…

- 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  
→手に付着している雑菌がより悪化させる原因となることも
- 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を受診しましょう。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やすい」というのは誤った情報です。

## 今年の冬は“コロナ”と“インフル”が同時流行の可能性あり!?

新型コロナウイルスの感染者数がまた増加しています。過去2年間の傾向では、年末年始にかけて流行が拡大していますので今年も警戒が必要です。そんな中、今年は3年ぶりにインフルエンザの流行も心配されています。今年、季節が日本と逆転する南半球のオーストラリアで、秋にあたる4月からインフルエンザの感染が始まりその後拡大しました。もし、日本でインフルエンザが流行した場合、過去2シーズンで流行がなかったため集団免疫が獲得されておらず、感染した場合に重症化する恐れがあります。手洗い・うがい・消毒、ワクチン接種など、十分に対策をしていきましょう。

また、同時流行に備えて病院の対応なども変わり、すぐに受診ができない可能性もあるようです。いざというときにあわてないように、近隣の病院や自治体の対応を家族で確認しておきましょう。

## 感染対策 換気

1年1組 大野由奈

### ○どうして換気が必要なのか

冬は気温が下がり、空気が乾燥することで感染症が流行する時期になります。そして今の時期、特に心配なのが新型コロナウイルスの流行です。

感染症対策として3密「密閉・密集・密接」そのうちの「密閉」を防ぐため、「換気」はとても大切です。

### ○換気がされていないとどうなる？

教室などの人が集まるような場所では、呼吸によって出てくる二酸化炭素やほこりによって室内の空気が汚れます。換気ができていない場合、頭痛や気分が悪くなることだってあります。

また、咳やくしゃみなどでウイルスが空気中に漂うと感染症が広がってしまう原因になります。

### ○効率的な換気の方法

2方向・対角線上に窓、ドアを開けることがポイント！空気の通り道を作ることが大切です。

出口となる外側の窓の方を大きく開けるとさらに空気の通りが良くなります。

