

ほけんだより

No.5

光南高等学校
保健室

残暑厳しい日でも、鈴虫やコオロギの鳴き声で秋らしさを感じられる季節となりました。夏の疲れが出てくる頃です。しっかりと食事をし、十分な睡眠時間を取って、毎日を健康と安全に気をつけて過ごしましょう。

September



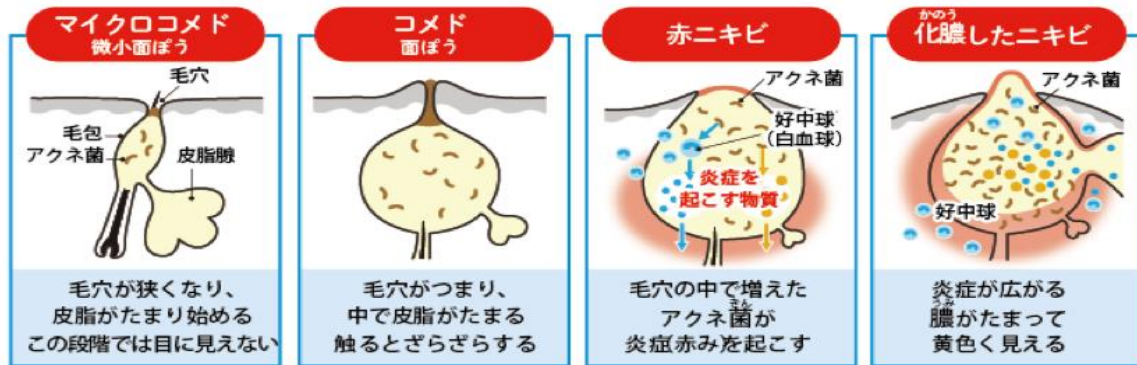
一緒に知ろう!! 中高生のニキビ



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。ニキビはアレルギー性皮膚炎などと同様に「皮膚の病気」です。もし悩んでしまったら、家族や皮膚科の先生に相談しましょう。

ニキビの原因と種類を知ろう

comedoの段階で治療するのがおすすめです。



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(あと)になると治療が難しくなります。
ニキビ痕(あと)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。

家族の体調が悪い!? もしもの時におさらいしましょう!

家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合の家庭での注意点

他の家族と部屋を
可能なかぎり
分ける



できるだけ
限られた人が
お世話を
する



できるだけ全員が
マスクをつける



こまめに石けんで
手洗いをする



部屋の換気をする



共用する部分
(取っ手、ドアノブ
等)を消毒する



体液で汚れた
リネン、衣服を
洗濯する



ゴミ(鼻をかんだ
ティッシュなど)は
密閉して捨てる



参考:日本環境感染学会「新型コロナウイルスの感染が疑われる人がいる場合の家庭内での注意事項」、厚生労働省「新型コロナウイルスに関するQ&A(一般の方向け)」

花粉症には、気をつけよう！！

花粉症 9～10月頃（秋）



花粉症を引き起こす植物



・スギ



・ヒノキ



・ハンノキ属



・ヨモギ属

花粉症を防ぐためには？

症状を緩和させるために何よりも大切なのは、花粉を体内に入れないことです。

花粉のほとんどは鼻と口から体内に侵入してくるため、その2つの侵入経路をふさぎましょう。

花粉症用のマスクは、正しく装着することで7～8割の花粉の侵入を防ぐことができます。

～花粉症におすすめの食べ物～

花粉症は免疫機能の異常により発生します。免疫機能が正常に働くことで、花粉症特有のアレルギー症状の発生を抑えられます。

乳酸菌は免疫機能に大きく関わっています。代表的な食品としてヨーグルトやチーズ、味噌、キムチなどの発酵食品があります。



・まとめ

現在、コロナウイルスが流行っている中で、秋になると花粉症が流行ってきます。

マスクをつけることでどちらも防ぐことが可能なので、日頃からマスクの着用は徹底しましょう！

そして、バランスのとれた食事で免疫力を上げましょう！！

★ 今月の作成者 2年1組 保健委員 ★