

HEALTHY LIFE



令和2年12月1日
仙台市立生出中学校
No. 12

12月の健康目標－かぜやインフルエンザの予防に努めよう！

5つのステップで かぜを撃退

5

マスクを
上手に使う
鼻やあごまで
マスクで覆う

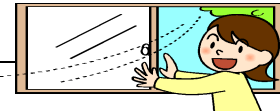


口や鼻から入るウイルスをガードするために隙間をつくらない。
(マスクの表裏間違えない)

4

教室の
空気を、
入れ替える

空気の入りと出口
をつくと効果的。



3

手洗い、
うがいを
こまめに
する
アルコール消毒を
する

石けんを使って、丁寧に！
流水のもと、
15秒以上洗
う。



口の中でほっぺ
を膨らませてブク
ブクうがい1回、
その後顔を上に
向けてガラガラ
うがいを3回。
うがいた後は静かに
吐き出すこと。



ウイルスを
追い出す

- ①洗い流す
(手洗い・
うがい)
- ②追い払う
(換気)
- ③まき散らさ
ない
(マスク)
侵入するウ
イルス数を、
なるべく減
らす。

2

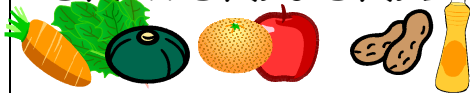
栄養を
しっかり
摂る

体の材料
タンパク質



ビタミンACE(エース)と覚えよう

ビタミンA ビタミンC ビタミンE



ウイルスと
戦う力を付
ける

- ①栄養
(食事)
- ②休養
(生活リ
ズム)
ウイルスと
戦う体の力
を(免疫力)
高めます。

1

生活リ
ズムを
整える

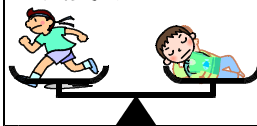
睡眠をたつぷ
りと



食事は1日3回、
規則正しく



活動と休息をバラ
ンス良く



+【プラス】



インフルエンザ予防接種

インフルエンザ予防接種を受けると、インフルエンザにかかる可能性を下げたり、発症しても症状を軽くする効果が期待出来ます。感染の可能性が、ゼロになるわけではありません。ワクチンの効果は約5ヶ月です。

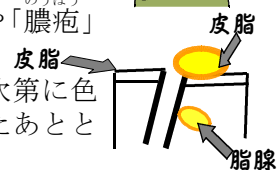
ただし、アレルギーや副作用について、主治医の先生からよく説明を聞き、相談しましょう。そのときの健康状態や体質で予防接種を受けることができないこともあります。

青春のシンボル「ニキビ」(尋常性ざ瘡)



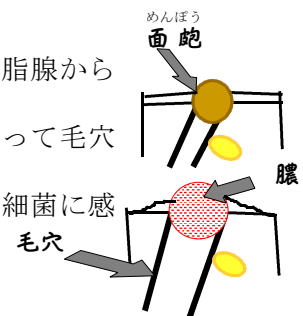
1 ニキビの症状は

- 炎症を起こす前の「コメド」あるいは「面皰」
- 赤く腫れたり膿が溜まったりした炎症を起こす「丘疹」や「膿疱」と呼ばれる症状
- ◇ 炎症が改善した後は平らな赤いあとや茶色いあととなり次第に色が淡くなり治る。しかし、時にへこんだあとや盛り上がったあととなってしまうことがある。



2 なぜニキビができる？

思春期になると性ホルモンの刺激によって、顔などの脂腺から皮脂の分泌が増える
この皮脂が、あかなどと共に面皰というかたまりになって毛穴をふさぐ
出口をふさがれた毛穴が炎症を起こす→表皮を壊す→細菌に感染する→膿が出る



3 ニキビができてしまったら…

ニキビは強い化膿がない限り、自然に治っていくものです。気になるからと言って爪などでつぶしたり、ひっかいたりしないように、かえってあとが残ってしまいます。1日に2回、肌にあった洗顔料で洗顔しましょう。(スキンケア)
だんだんひどくなってきたり、なかなか治らないときは、軽いうちに専門医(皮膚科)に相談を(軽症でも健康保険を使った治療が可能です)。

4 こんなことがニキビの悪化の原因の時も…

- ◇ 前髪が額にかかっていますか？
ニキビを隠そうと前髪を垂らしているのは逆効果。毛先が刺激になってニキビができることも。
- ◇ 不規則な生活や、睡眠不足、大きなストレスなどは、ホルモンの分泌に影響してニキビを悪化することに。
 - 睡眠は十分に取らしましょう。
シンデレラタイムは皮膚の活性化タイムです。早めに寝ましょう。
 - 食事も一日3食、バランスの良い食事を適切な量を摂りましょう。
 - ストレス解消に適度な運動をしましょう。

5 進化したニキビ治療の薬

- **アダパレン**→毛穴のつまりを取り、皮脂が毛穴に貯留するのを防ぎ、コメド(面皰)を改善する。耐性菌の懸念がなく長期に継続使用できる。
- **過酸化ベンゾイル**→コメド(面皰)と「丘疹」や「膿疱」(炎症性皮疹)の両方に有効で、加えて抗生物質に耐性を持つニキビ菌にも効き、薬剤耐性菌を誘導しないため、長期間継続して使用可能。

6 尋常性ざ瘡(ニキビ)の治療

- 急性炎症期→2種類以上の作用点を持つ薬剤を併用。あるいは配合剤を用いて、積極的に治療。(2種類の配合剤や、アダパレン、過酸化ベンゾイル、抗生物質の飲み薬・塗り薬を組み合わせ使用。)
- 3ヶ月程度で症状の軽快した後の維持期→抗生物質を使わないで、アダパレンや過酸化ベンゾイルを使って良い状態を保つ。
両塗り薬とも、塗る量や回数を守らないと効果がなかったり、副作用(赤くなったり、かゆくなったり、かさかさ乾燥したりすること)が出てしまったりする。
※ 医師の指示を正確に守って使用し、副作用が出た場合には、皮膚科に相談すること。