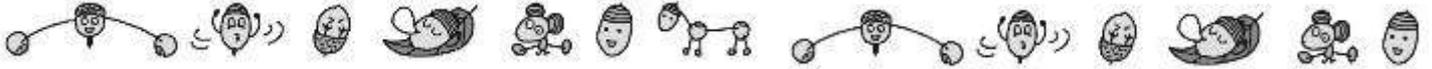


# ほげんだより 10月

令和4年10月21日  
愛媛県立今治西高等学校  
学校保健委員会  
担当:保健室

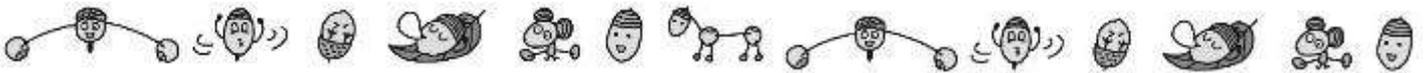


## 中間考査が終わりました。

考査の結果に一喜一憂している人もいますが、まずはやり切った自分を褒めてあげましょう。その結果をもとに、期末考査に向けて毎日を積み重ねていってください。大丈夫です！！

日々の気温差が大きいこの時期は体温調節が難しいですが、日々の天気や気温の予報をこまめにチェックして、体調管理に努めてください。

体調不良を感じたら、無理をせず、体調が整ってから登校をしましょう。



## 目を大切にできていますか？



本校は、男女とも6割以上の生徒がコンタクトやメガネを利用しています。裸眼で1.0以上の生徒は、男女とも2割ほどです。スマホやタブレット、パソコンなど、目を使うことが多い世の中ではありますが、一生付き合うことになる大切な目です。目を休めながら、仲良く付き合いましょう。

また、スマホの持ち方や使うときの姿勢にも注意してください。長時間、同じ姿勢で使用すると、体に負担をかけ過ぎてしまいます。目に負担をかける機器との適切な使い方を自分なりに見つけ、実践してみてください。



## スマホ、タブレット、パソコン などを使うときは

●目が乾燥しないよう意識的にまばたきをする



●寝る1時間ほど前からは使わない



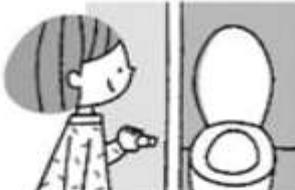
## お肌のトラブルで悩んでいませんか？

お年頃の皆さんのお肌はとても敏感です。毎日の洗顔で肌を清潔に保ち、乾燥によって皮脂が過剰に分泌されないようにしっかりと保湿を行いましょう。また、気になって触ることでさらに悪化することもあります。気になって仕方がないときは、自分で抱え込まずに皮膚科の先生に相談しましょう。

### ニキビ対策

## 基本は「洗顔」&心がけてほしいこと

ニキビは皮脂が皮脂腺の入口につまり、アクネ菌が増えて炎症を起こすことが原因です。石けんをよく泡立て優しく洗いましょう。以下のことにも注意してみてください。

 <p>油分や糖分の多い スナック菓子を避ける</p>	 <p>便秘にならないよう 排便習慣を確立する</p>	 <p>早寝早起きをして ぐっすり睡眠をとる</p>
--	--	---

ニキビはつぶさないように注意！ 自然に治るのであまり気にしすぎないようにしよう！

2枚の絵の、7つの違いを探してみましょう！！

