



小笠原もだんだんと涼しくなってきましたね。雨の日も続きましたが、晴れの日もまさしく「秋晴れ」といえるような清々しい天気でした。

季節の変わり目は、体調を崩しやすくなります。そして、期末考査も近づいてきています！勉強も大切ですが、身体も心も元気でなければ始まりません。元気でいられるような工夫を、今から見つけていけると良いですね。

11月の保健行事

22日(火) お弁当の日

29日(火) 地域学校保健委員会

11月の補食内容

9日(水) ヨーグルト

17日(木) バナナマフィン(ローカルバーカリー)

24日(木) ヨーグルト飲料



～11月の保健目標～

正しい姿勢で学習しよう！



最近、膝の上でクロームブックを操作している人をよく見かけます。目線が下がり首や背中が曲がった状態(猫背)が続き、視力低下や肩こりの原因になります。

机の上は整頓し、正しい姿勢で操作・学習をしましょう。

地域学校保健委員会のお知らせ



11月29日(火)に、地域学校保健委員会を開催します。今年度のテーマは、「ネット・ゲーム依存にならないために私たちができること」です。

詳しくは、配付しましたお知らせをご覧ください。皆様のご参加を心よりお待ちしております。

(参加希望は特に必要ありません。直接会場までお越しください。)

痛い、かゆい、気になる…

ニキビ

11月12日は、「皮膚の日」というのを知っていますか？『いい(11)ひふ(12)』の語呂合わせのようです。日常的な皮膚のトラブルといえば代表的なのが「ニキビ」。この機会にニキビについて一緒に学んでみましょう。

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？

- ・丁寧に洗顔し、余分な皮脂を取り除く。
- ・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。
- ・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、皮膚科でぜひ診察・治療を受けましょう。