



築館高校 保健室  
No.4 H 30.7.2

7月になりました。体調を崩したりしていませんか？考査も終わり一段落・・・と、思いたいところですが、ホッと一息つく間もなく、弁論大会や合唱コンクールなどの行事が控えています。気づかないうちに、心身の疲労が溜まり、体調不良や熱中症、ケガにつながるリスクを高めているかもしれません。体調管理をしっかり行いながら、元気に過ごしましょう！



### <7月のカウンセリング日>

13日(金)・20日(金)

#### 教えて先生！

#### <思春期の肌トラブル>

「ニキビってどうしたら治るの?」「ニキビってなんでできるの?」「ちゃんとケアしてるのに・・・。」最近、このような会話を耳にしました。

中高生の肌の悩み No.1 とも言われている「ニキビ」。築館生の中にも、ニキビに悩まされている人がたくさんいるのではないのでしょうか？悩みを抱えている人たちに知って欲しいことをいくつか紹介します。

#### ○そもそもなぜ思春期にニキビができるのか？

→ニキビは目に見えない小さな毛穴のつまりから始まります。思春期は皮脂の分泌量が増えるため、皮脂や汚れをうまく排出できないことがあり、毛穴に皮脂が溜まってニキビができるのです。

#### ○繰り返しニキビができる理由

→ニキビの周囲にある「隠れニキビ」が原因。目立ったニキビが治っても、次々と見えるニキビ(赤ニキビ)として現れてくるのです。これをニキビループと呼びます、ニキビループを放置すると、長い間ニキビに悩まされることとなります。

#### ○早期の治療が大切

→自分でしっかりケアをしても、隠れニキビがあることでニキビループに陥ってしまい、症状を悪化させてしまいます。このような状況になる前に、**皮膚科での早期の治療**が必要です。

もっと詳しく知りたい人は資料を用意していますので保健室に来てくださいね☆

### いつもスポーツドリンクで水分補給？

「熱中症予防のために、いつもスポーツドリンクで水分補給してるよ」という人は要注意！運動でたくさん汗をかいた時は、失った塩分を補えるスポーツドリンクがおすすめです。しかし、普段からスポーツドリンクを飲んでしまうと、塩分や糖분을摂り過ぎてしまいます。

#### ～正しい水分補給を考えよう～

#### Q 普段は何を飲めばいいの？

#### A.水やお茶が最適です。

→甘い飲み物や炭酸飲料などは、飲みやすいですが、知らず知らずのうちに糖分量を過剰に摂取してしまうので注意が必要なのです。逆に、スポーツ時は汗の水分と共に塩分が体から失われていくので、スポーツドリンクや経口補水液といった飲み物が最適です。

状況を判断して飲み物を選択することが大切です☆

#### Q.いつ飲めばいいの？

#### A.のどが渴く前にこまめに摂取

→「のどが渴いた」と感じたらもう遅い！既に水分が足りない状態です。のどが渴く前から意識してこまめに水分を摂ることが大切です。



歩きスマホをしている人は減ってきていますが・・・。

ついつい癖で、歩きながらスマホを手にしてしまう人いますよね？スマホに夢中になりすぎて、挨拶されても気がつかなかったり、正面から歩いてくる人にも気付かない様子を目にします。自分がしていることがどんなに危険で、人に迷惑をかけていることなのか、もう一度考えてみてください。

### 新常識★ニオイが気になる汗の対策★

汗の99%は水分で、出てきた瞬間は無臭。汗臭くなるのは皮膚の表面で垢や皮脂などと混じって雑菌が増殖するためです。止まらない汗とニオイにこんな対策。

#### ぬれタオルで軽く吸い取る

乾いたタオルでゴシゴシふくのはダメ。汗は蒸発する時に体温を下げます。ぬれたタオルでそっと吸い取り皮膚を湿らすと、汗は蒸発しやすく、体温が下がるため汗も止まります。またニオイ成分は水に溶けやすいので、ぬれタオルでふくとニオイ対策にもなります。



#### 汗を増やす

汗をかかない生活はニオイには逆効果。汗腺が発達した人の汗のほう臭わないのです。汗腺を発達させるには、  
・運動と入浴でふだんから汗をかく  
・冷房にあたりすぎない

