



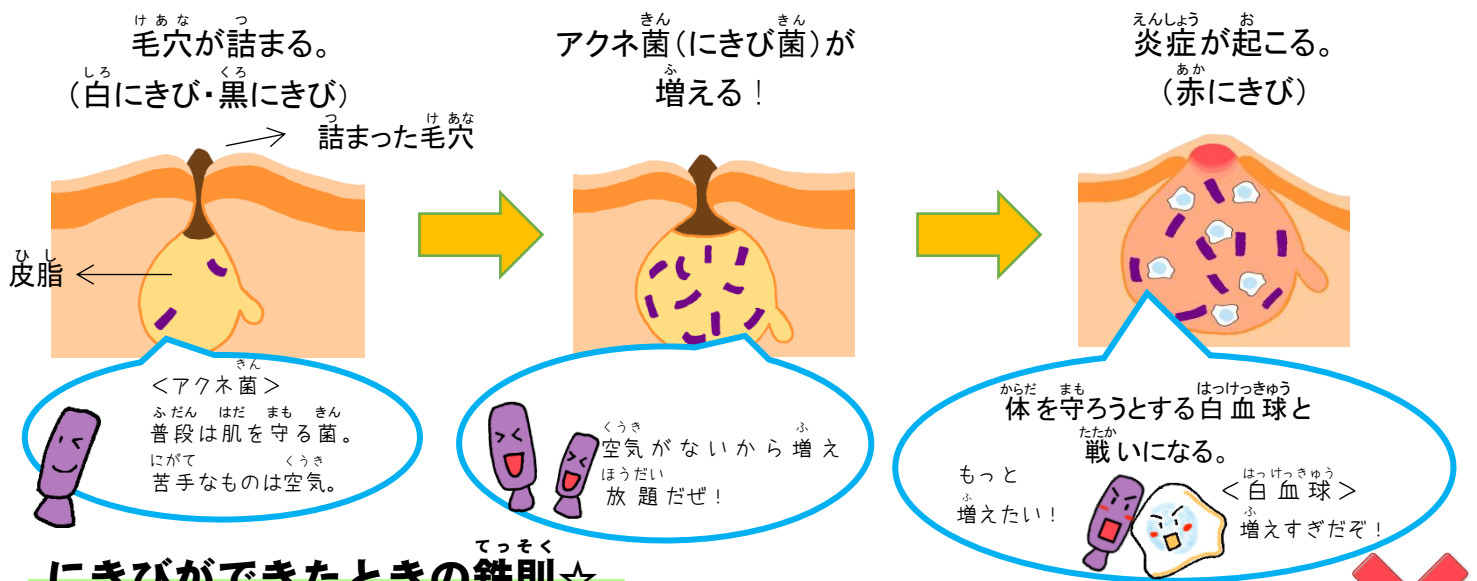
ほけんだより

令和3年3月10日
伊勢崎特別支援学校
ほけんしつ

3月に入り、春の足音が聞こえ始めたように暖かい日が増えてきました。もうすぐ、新しい学年へ進級・進学となりますね。去年のスタートから比べると、みんな、見ちがえるほど心も体も大きくなりました。今年は、新しい生活様式の中で、毎日たくさんのごんぱつてきましたね。これからも自分のペースで、新しい学年に向けて、ステップアップしてほしいと願っています。

「にきび」をキレイに治すには…

「にきび」の原因の多くは、毛穴が詰まること！



にきびができたときの鉄則☆

洗顔で毛穴をキレイに。

1日2～3回くらい、ぬるま湯と洗顔石けんでい
ねいに顔を洗います。

毛穴の詰まりをとり、空気の
通りをよくするので、とても
有効な方法です。



にきびは絶対つぶさない！！

にきびをつぶすと、そこからバイ菌が入り、ひ
どくなる原因になります。さらに、にきび跡をつ
くることにもなります。

にきびを治すより、にきび跡を治す方が大変で
す…。

髪の毛や指で刺激を与えない。

髪の毛や指でさわってしまうと、にきびが刺激
され、ひどくなってしまう。

髪の毛が顔にかからないよう工夫をし、にきび
を触らないようにするのがおすすめです。



それでもだめなら皮膚科へGO！

皮膚科では、にきびの状態に応じて、毛穴の詰
まりを器具で押し出す処置や、アクネ菌を殺菌す
る薬・毛穴の詰まりを取
る薬などで治療します。



感謝すると、自分も幸せになる！

ある心理学者(※)の実験で、毎日「感謝する時間」を1～2分間つくと、感謝した本人にも次のような効果があることがわかったそうです。

※ロバート・エモンズ&マイケル・ロッカ

幸福感が高まる！

幸福感(幸せな気持ち)が高まり、プラス思考になる。

やる気が出る！

やる気が湧いてきて、勉強や仕事に、前向きに取り組めるようになる。

体調が良くなる！

ぐっすり眠れるようになり、運動にも積極的になる。その結果、体調が良くなる。

優しくなる！

人に優しくできるようになり、人間関係が上手くいくようになる。

わざわざ「感謝する時間」を作るのは難しいかもしれませんが、日々の生活の中でちょっとしたことに感謝し、相手に「ありがとう」と伝えることで良いと思います。



「ありがとう」という言葉は、言う方も言われる方も気持ちがよい言葉です。「ありがとう」「ありがとうございました」と感謝の言葉を伝えることで、周りも自分も幸せにできるかもしれませんね。

3/26現在

今年度の保健室来室状況 ランキング

～内科系～ 160件

- 1位 風邪症状 26件
- 2位 腹痛 23件
- 3位 嘔気・嘔吐 22件

今年度も、風邪症状で来室する人が多かったです。そのため、お迎えをお願いすることも多く、ご協力ありがとうございました。

～外科系～ 592件

- 1位 皮膚トラブル (乾燥、荒れ) 149件
- 2位 打撲 71件
- 3位 すり傷 63件

今年度は、皮膚トラブルの来室が多かったです。冬の寒い時期も手洗い、消毒をがんばりました。

水分がなくなるまでハンカチでふいたり、入浴後の保湿を行い皮膚のバリア機能をアップさせよう！



来年度も、心身共に元気でいられるように、自分を大切に生活をしてください☆

