

HAPPY VIRUS

[ハッピーウイルス] 阿蘇中央高校ほけんだより



Nikibi
ニキビのアレコレ
—お肌特集—

12

今月のラインナップ

特集 ニキビのアレコレ—お肌特集—

連載インタビュー ヒロヤです。

—あなたの健康がうらやましい—

冬休みの生活の心得

ニキビについて、続きは Web で。(出典)

<https://www.maruho.co.jp>

発行元 熊本県立阿蘇中央高等学校 阿蘇校舎
保健部 デザイン企画部



緊急調査

ニキビで悩んだことありますか？

阿蘇校舎生徒 200 名に調査をしました。(回答率 97%)

①ニキビで悩んだことはありますか？

Yes 136 人 (68%)
No 58 人 (29%)
未回答 6 人 (3%)

※①で Yes と答えた人

②ニキビで悩んだのはいつ頃ですか？

小学生の頃 2 人 (1.5%)
中学生の頃 78 人 (57.4%)
高校生になってから 56 人 (41.2%)

③悩みを誰かに相談しましたか？

した 92 人 (67.6%)
しなかった/しない 42 人 (30.9%)
これからするつもり 2 人 (1.5%)

睡眠とお肌の気になる関係

今年のまままあ大きい学校関連のニュースといえば、タブレットが 1 人 1 台配布されましたね。家庭への持ち帰りもできるようになったことで、これまでよりもついつい夜ふかし、なんてことはありませんか？

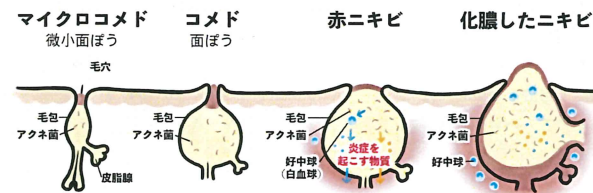
睡眠はただ体を休めているだけでなく、寝ている間に実は色々な働きが起きています。その一つが、体に起きた損傷を修復すること。例えば、日中に受けた肌ダメージなども睡眠中に修復されます。

その働きを担う「成長ホルモン」は、睡眠時にたくさん分泌されることがわかっています。また、睡眠ホルモン「メラトニン」はそれ自体肌に良い作用がありますが、「成長ホルモン」の分泌も促してくれます。

ニキビを予防し、肌環境を整えるためには、夜ふかしせずにしっかり眠ることが大切です。



ニキビの原因と種類



マイクロコメド 微小面ぼう	コメド 面ぼう	赤ニキビ	化膿したニキビ
毛穴が狭くなり、皮脂がたまり始めるこの段階では目に見えない	毛穴がつまり、中で皮脂がたまる触るとざらざらする	毛穴の中で増えたアクネ菌が炎症(赤み)を起こす	炎症が広がる膿が溜まって黄色く見える

炎症(赤み)が広がり、悪化するとニキビ痕(あと)が残る可能性があります。

ニキビ痕(あと)になると治療が難しくなります。
ニキビ痕(あと)にならないためにも、赤ニキビになる前の状態から治療することが大切です。

ニキビができないように。

ニキビ予防は、規則正しい生活を実行することです。「わかりきったことじゃん。」と思うかもしれませんが、わかっていることと実行できていることは違います。

栄養バランスの良い食事(裏面にメニュー例掲載、冬休みに作ってみて)、睡眠、排便、など簡単だと思えること、本当に規則正しくできてますか？

まずは普段の生活と向き合うことから始めましょう。

ニキビができてしまったら

相談しましょ、そうしましょ。

ニキビはよくある悩みであると同時に、「尋常性ざ瘡」という疾患の一つです。皮膚科で専門の先生の指導のもと、しっかりした治療をすることが大切です。

悩みを一人で抱えていないで、身近な人に話してみましょ。





テーマ「お肌にいい料理」

今日のメニュー

玄米ご飯

鮭のホイル焼き feat. スティックセニョール
牛肉と高菜のハーモニー～ごまを添えて～

ニキビになりにくい、健やかな肌づくりのために積極的に摂りたい栄養素の代表は「ビタミン」

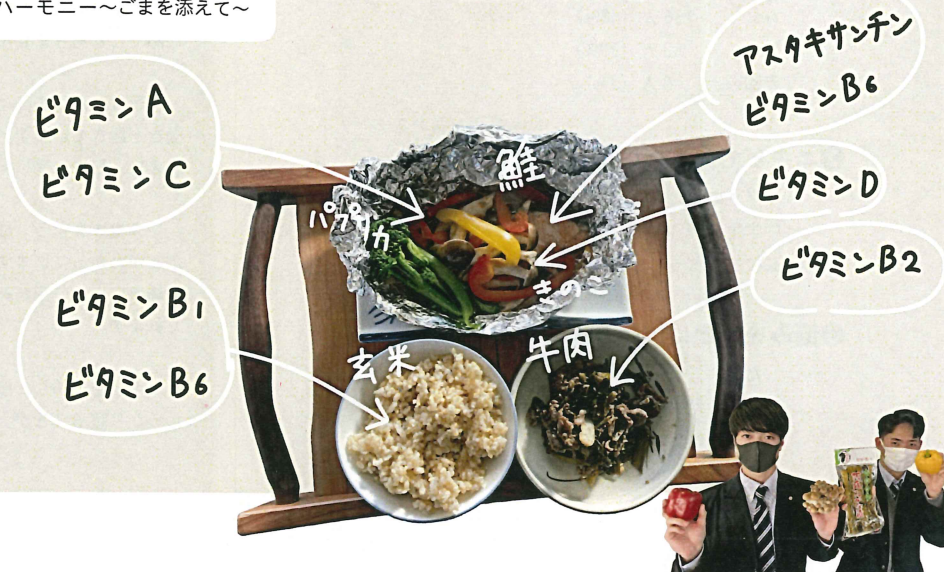
皮脂の分泌をコントロールする「**ビタミンB2**」「**ビタミンB6**」
肌の細胞の生まれ変わりを促進する「**ビタミンA**」
肌のバリア機能を保つ「**ビタミンC**」



保健委員長 ひろや



副委員長 まさや



①鮭のホイル焼き

材料：鮭、しめじ、パプリカ、玉ねぎ、スティックセニョール

- 1 塩・こしょうで鮭に下味をつける。
- 2 ホイルに玉ねぎ、鮭、しめじ、パプリカの順に乗せる。
- 3 料理酒を少々。バターを乗せて、ホイルを閉じ、フライパンで蒸し焼きにする。
- 4 蒸し上がったら、別に茹でておいたスティックセニョールで彩りを加えて完成。

②牛肉と高菜のハーモニー

材料：牛肉、高菜漬け、ごぼう、ごま

- 1 牛肉、高菜漬けを一口大にカット。
- 2 牛肉に塩・こしょうで下味をつける。
- 3 牛肉をフライパンで炒め、焼き目がついてきたらごぼう、高菜漬けも投入してさらに炒める。
- 4 砂糖を加えて味を整える。
- 5 最後にごまを振りかけて風味づけして完成。



※新型コロナウイルス感染症対策を講じた上で調理しました。



前川智先生



①先生の健康法、元気の素は何ですか？

元気の素は、ランニングで体力をつけることです。週に1日ペースですが、阿蘇周辺を5～10kmゆっくり走っています。仕事を忘れ、体を動かし、汗をかくことで、心も体もリフレッシュできます。高校生のみなさんも気分転換にランニングをおすすめします！

②進路選択で高校の先生を選んだのはどうしてですか？

当時、高校の担任の先生がいきいきと楽しそうにされていた姿を見て魅力的な職業だと思いました。研究職にも魅力を感じていましたが、高校生に科学の面白さを伝えることができる高校の先生を選びました。

③最近読んだお気に入りの本とその理由を教えてください。

「図解 SDGs 入門 (村上芽著)」です。最近よく耳にする”SDGs”って何だろうと思いを读みました。持続可能な開発目標。地球に住む一人の人間として、何ができるか新たな視点で自分の行動を考えさせられる本です。阿蘇校舎図書館にありますよ。

④座右の銘は何ですか？

「天は自ら助くる者を助く」
人に頼らず自分自身で努力する者には天が助け幸福をもたらすという意味です。
真剣に努力している姿はいろんなところいろんな人が見えています。その姿を見て、周りの人が応援してくれるはずですよ。いい加減にしている人は天に見放されますよ。

⑤阿蘇でお気に入りのスポットを教えてください。

阿蘇は本当に良いところです。自然が豊かで四季毎に魅力があります。お気に入りのスポットは、手野の湧水所、かぶとむし公園(あびか)、草千里ヶ浜、しんちゃんうどん・・・たくさんあって書ききれません・・・。



冬休みの生活心得

油断大敵。新型コロナウイルス感染症に限らず、感染症の流行期です。

1. 健康観察
休み中も毎日の健康観察は継続です。健康観察アンケートに毎日回答しましょう。
2. 手洗い・うがい・マスク着用
ウイルスや病原体を寄せ付けない、取り込まない工夫をしましょう。また、周りに拡散しないように心がけましょう。
3. 人ごみは極力避け、換気を徹底する
空気の流れを意識して換気をしましょう。

正しい情報入手し、各々対策をとってください。
不安や心配なことがあるときには遠慮せず学校、担任の先生に連絡しましょう。



ASO CHUO+
High School
小さなプラスのちを繋ぐ。