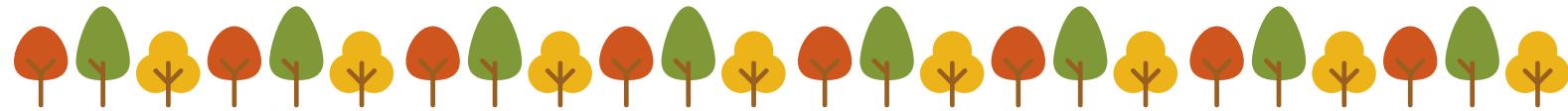


# ほけんだより 11月号

秋が深まり、朝晩の冷え込みに冬の気配を感じるようになってきました。今年は例年よりも早くインフルエンザが流行し始めており、注意が必要です。学校生活は、教室や部活動、行事など、多くの人と関わりながら過ごす集団生活のため、感染症が広がりやすい環境でもあります。自分の健康を守ることは、周りの人の健康を守ることにもつながります。日々の生活習慣を整え、元気に過ごしましょう。



## 11月12日“いい皮膚の日”

ニキビは皮膚の病気です。今からでも遅くありません。ニキビを知り、丁寧なスキンケアを！

### ニキビの原因と種類を知ろう！

#### マイクロコメド 微小面ぼう



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

#### コメド 面ぼう



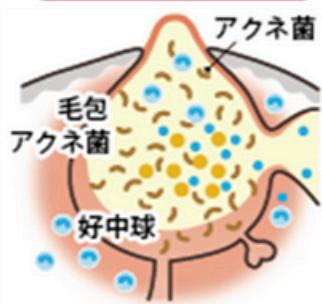
毛穴がつまり、  
中で皮脂がたまる  
触るとざらざらする

#### 赤ニキビ



毛穴の中で増えた  
アクネ菌が  
炎症(赤み)を起こす

#### かのう 化膿したニキビ



炎症が広がる  
膿がたまって  
黄色く見える



コメドの段階で治療するのが  
オススメです！

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。

Q.ニキビがあるとき、洗顔回数は多いほどいい？

Yes / No

A. 【No】

洗顔は余分な皮脂や汚れを落とすために必要ですが、回数を増やしても、ニキビが治るというわけではありません。洗顔料を使った洗顔は、朝晩の1日2回が基本です。朝は起床後に、夜は帰宅後に、ニキビをつぶさないように注意して、たっぷりの泡でこすらずやさしく洗いましょう。強くこすってもニキビはなくならず、かえって炎症を起こし悪化させる場合があるので、気をつけましょう。



# スポーツ障害予防の力ギは… ウォーミングアップ！クールダウンも忘れずに！

## ウォーミングアップ

筋肉の緊張を剥がし、体温を上げる。血流も促進され、体中に酸素が行きわたりやすくなる。ストレッチで関節可動域も広げる。効率よく行うことで、ケガの防止だけでなく、本番でより大きな力を発揮することができますよ！

## クールダウン

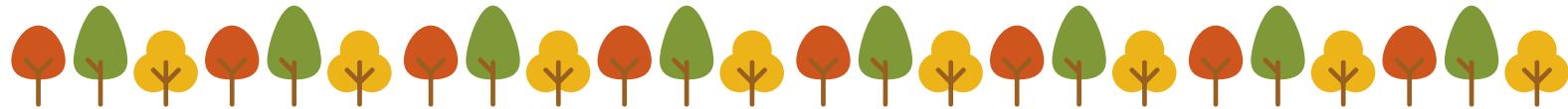
筋肉をリラックスさせ、安静時の状態に戻す。運動中に溜まった疲労物質を軽減させる効果もある。リラックス効果を高めるために、ゆっくり深呼吸することも忘れずに。



痛みを我慢すると復帰が遅れることも…



「休んだらみんなに迷惑がかかる」「レギュラーが心配」等と思って、違和感や痛みを我慢して医療機関への受診が遅れてしまうと、悪化して復帰が遅れたり、後遺症が残ってしまうこともあります。症状が悪化する前に、早めに医療機関を受診しましょう。



11月25日から世界エイズデー12月1日までの1週間は  
性の健康週間です！



**U=U 検出されない=性感染しない**

令和7年度  
「世界エイズデー」  
キャンペーン  
テーマ

**U=U (Undetectable=Untransmittable) とは？**

抗HIV療法を継続することで、血中のウイルス量が200 copies/mL未満の状態を6ヶ月以上維持している状態のHIV陽性者は（「Undetectable：検出限界値未満」）他の人に性行為を通じてHIV感染させることは一切ない（「Untransmittable：HIV感染しない」）という、科学的に根拠づけられた事実を、わかりやすく、そして世界的に伝えるメッセージです。

ただし、U=Uが示しているのはHIVの性行為による感染リスクについてのみです。他の性感染症や、HIVによる主な感染経路のうち下記のものについては依然として感染可能性は残されています。

《 陽性者との注射針の共有 ・ 陽性者の母乳による授乳 》

もう一度、HIVとエイズのことをみんなで考え、ひとりでも多くの人がHIVとエイズのことを自分の事として捉え、知識を身につける機会にしましょう。