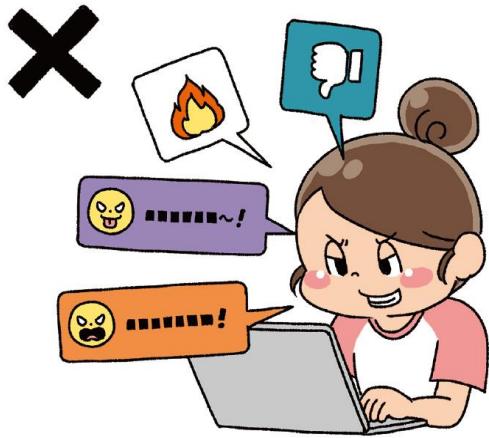




令和6年 12月2日発行 大阪市立新生野中学校 保健室

今年も残すところあと1ヶ月となりました！皆さんにとって今年はどんな1年になりましたか？先生は、新生野中学校に来て1年が経ち、一泊移住や修学旅行・体育大会などたくさんの行事を皆さんと経験できとても楽しい1年になりました。2025年も皆さん元気な姿を見せてくことを楽しみにしています😊



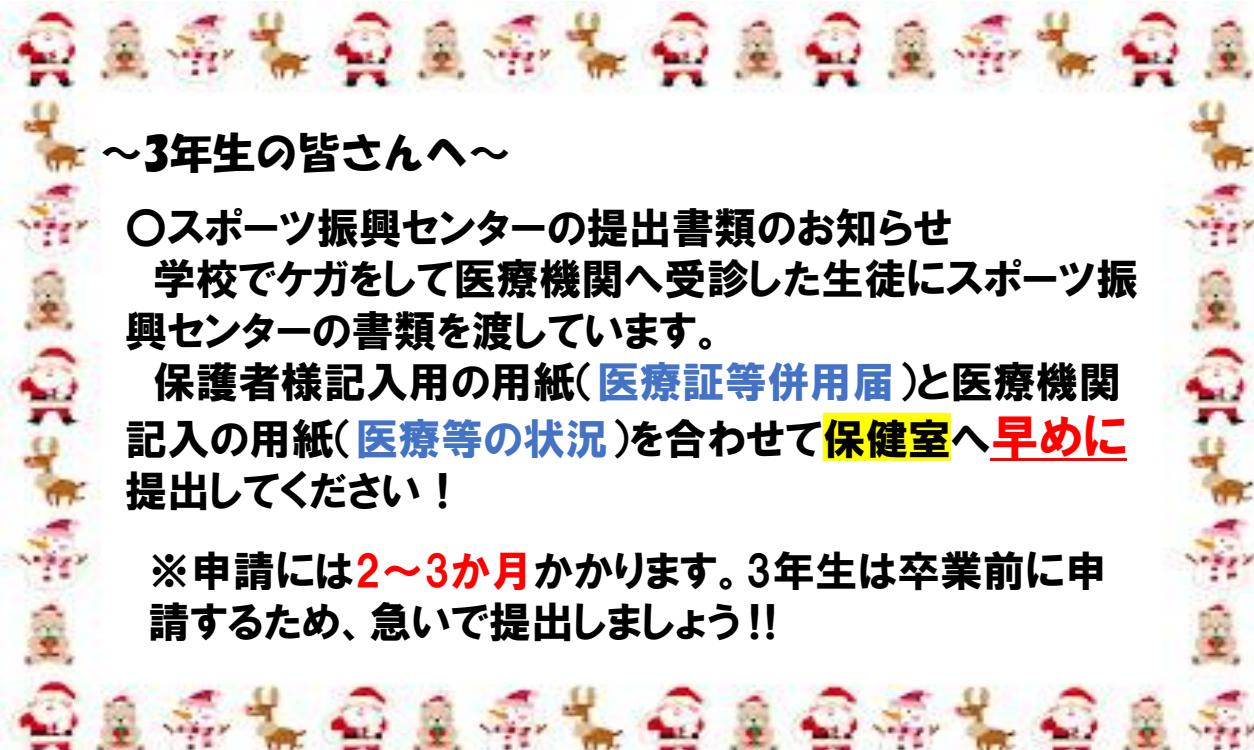
冬休み中、スマートフォンを使用できる時間が長くなり、SNSに触れる時間が増えます。

たくさんの人とつながることができるSNSは楽しくて時間を忘れがちですが、使い方を間違えてしまうと困った事に…

スマートフォンの正しい使い方を再確認しましょう!!



空気が乾燥する冬ですが、お肌がかゆくなったり、ヒリヒリと痛くなったりした経験はありませんか？その原因はお肌も乾燥しているからです！日々の生活の中で気を付けておきたいポイントをチェックし乾燥からお肌を守ろう！



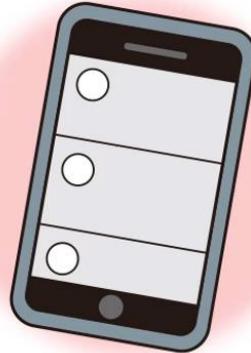
～3年生の皆さんへ～

○スポーツ振興センターの提出書類のお知らせ
学校でケガをして医療機関へ受診した生徒にスポーツ振興センターの書類を渡しています。
保護者様記入用の用紙(医療証等併用届)と医療機関記入の用紙(医療等の状況)を合わせて**保健室へ早めに**提出してください！

※申請には2～3か月かかります。3年生は卒業前に申請するため、急いで提出しましょう!!

スマホの正しい使い方5か条

最初に戻る



スマホの正しい使い方5か条

～健康な生活を送るために～





乾燥から肌を守っているのはどっち？

正解だと思う方をクリックしてみよう！



正解



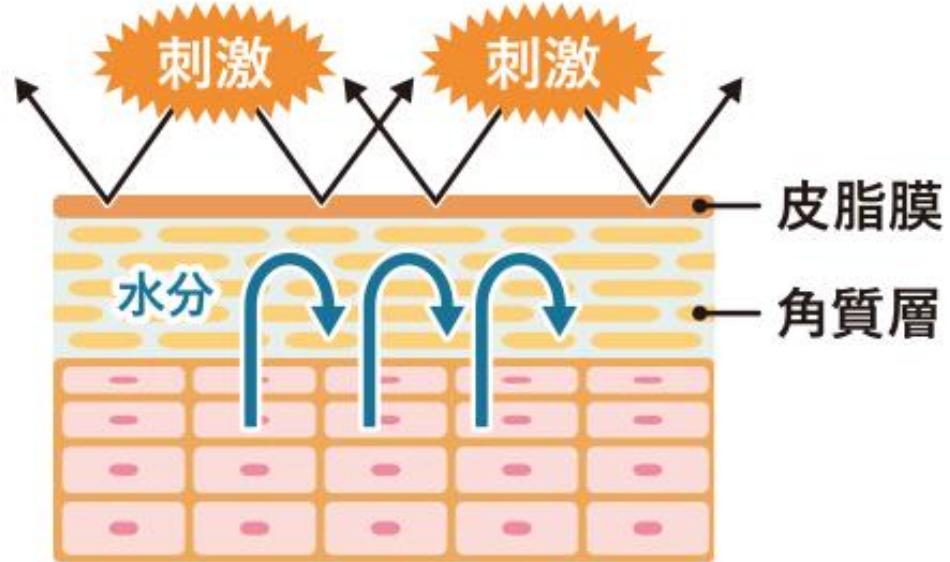
気温が低いことで体も冷えやすくなりますが、これも乾燥肌の原因のひとつ。肌表面の気温が低下すると、皮脂の分泌量が減少し本来のバリア機能を十分に果たせなくなるため、貴重な水分が外へ出てしまいます。

肌を乾燥させないためには、湿度が保たれた生活環境で過ごすように心がけ、肌を守ることが重要です。

Q2

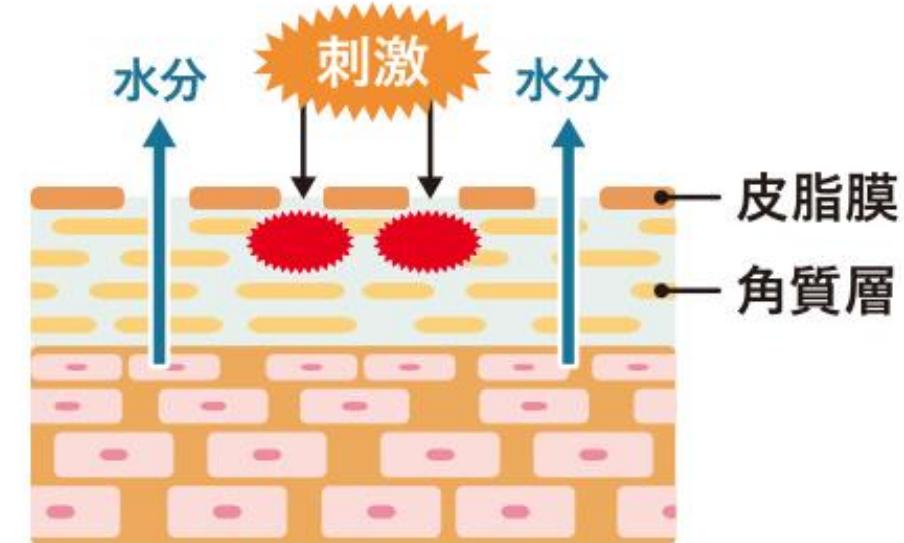
肌の三層

バリア機能が 正常な肌



十分な水分が保たれ、刺激を受けにくい

バリア機能が 低下した肌



水分が逃げやすく、刺激を受けやすい

もう一度
挑戦!!

気温が低いことで体も冷えやすくなります、これも乾燥肌の原因のひとつ。肌表面の気温が低下すると、皮脂の分泌量が減少し本来のバリア機能を十分に果たせなくなるため、貴重な水分が外へ出てしまいます。

肌を乾燥させないためには、湿度が保たれた生活環境で過ごすように心がけ、肌を守ることが重要です。

Q2

乾燥しやすい場所はどこ？

乾燥しやすそうなところをクリックしてみよう！

手

首

肘

スネ

かかと

体

おでこ

耳

鼻

ほほ

顔



正解



乾燥しやすいのは、肌のバリア機能である皮脂の分泌が少ないところです。顔であれば、**目や口の周り、頬や首**は乾燥しやすく、額や鼻は乾燥しにくいで
す。体では、外気や水にさらされやすい、**すね、かかと、ひざ、手、ひじ**などです。乾燥しやすい部位には特に、保湿ケアを念入りに行うようにしましょう。

Q3

肌の三層



もう一度
挑戦!!

乾燥しやすいのは、肌のバリア機能である皮脂の分泌が少ないところです。顔であれば、**目や口の周り、頬や首**は乾燥しやすく、額や鼻は乾燥しにくいで
す。体では、外気や水にさらされやすい、**すね、かかと、ひざ、手、ひじ**などです。乾燥しやすい部位には特に、保湿ケアを念入りに行うようにしましょう。

Q3

お風呂の温度どっちがいい？

正解だと思う方をクリックしてみよう！



43度～45度



38度～40度



正解



洗浄力の強い石けんやシャンプーは、皮膚の大事なバリアまで洗い流してしまっため使用は避けましょう！肌に優しい弱酸性の製品を使い、たっぷりの泡でやさしく肌を洗います。入浴時は熱いお湯や長湯は水分を奪う原因になるので、湯船やシャワーの温度は38~40度を目安にするといいでしょう!!

次はラスト問題です！
全問正解できるかな？

Q4

入浴三段階



もう一度
挑戦 !!

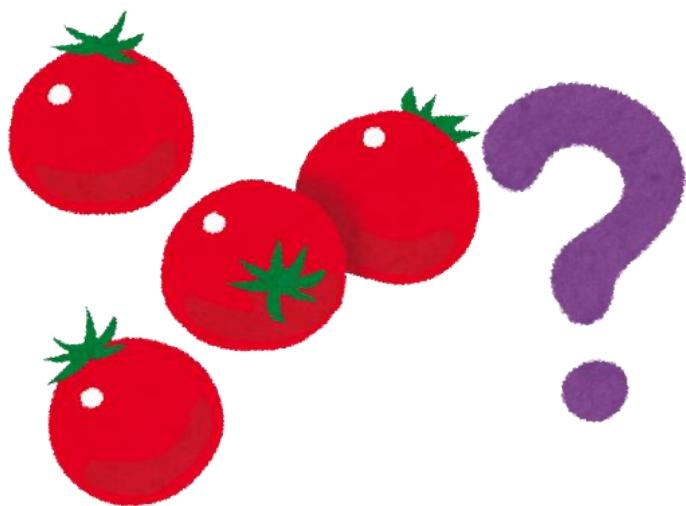
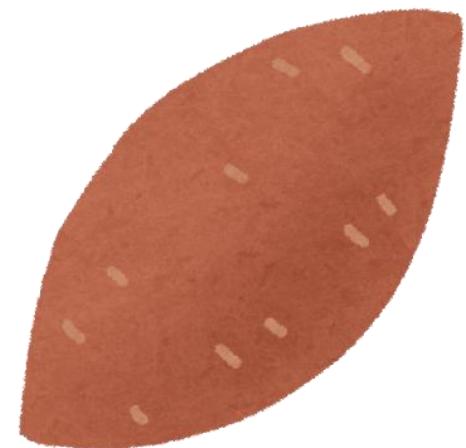
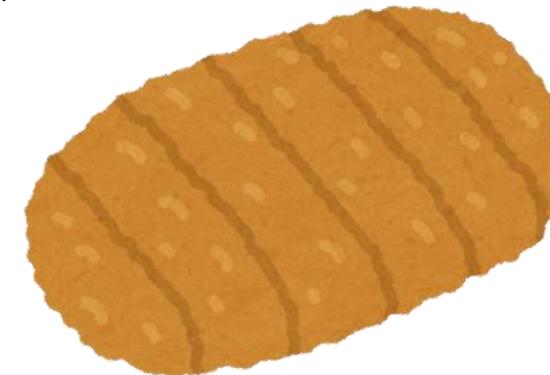
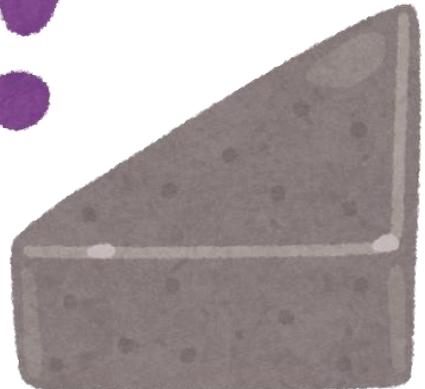
洗浄力の強い石けんやシャンプーは、皮膚の大事なバリアまで洗い流してしまったため使用は避けましょう！肌に優しい弱酸性の製品を使い、たっぷりの泡でやさしく肌を洗います。入浴時は熱いお湯や長湯は水分を奪う原因になるので、湯船やシャワーの温度は38~40度を目安にするといいでしょう!!

次はラスト問題です！
間違えてしまった問題は後で復習してみよう！

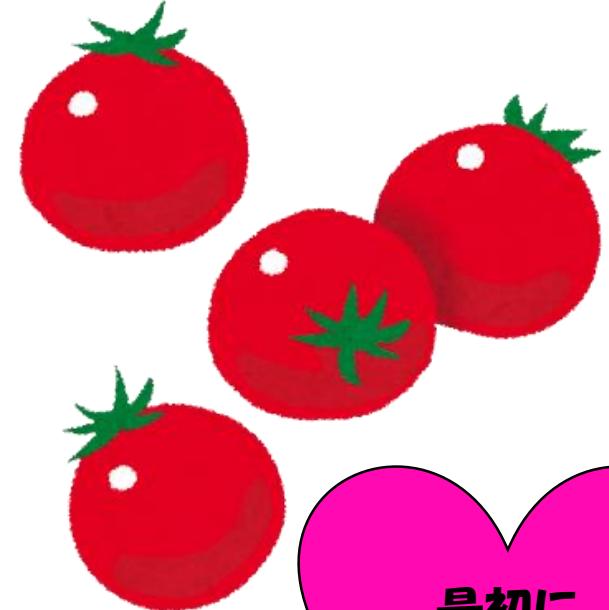
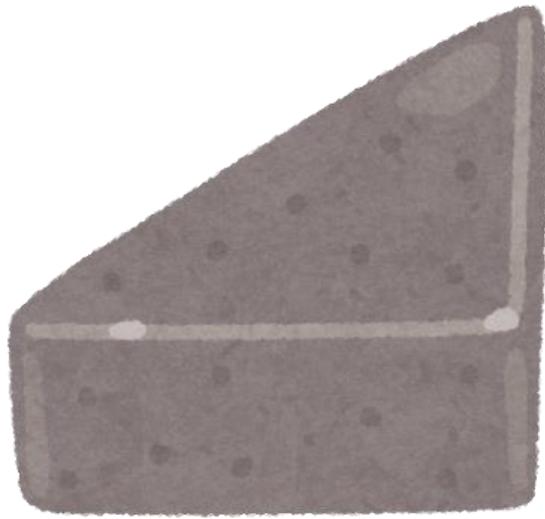
Q4

肌に良い食べ物はどれかな？

正解だと思う物をクリックしてみよう！



正解



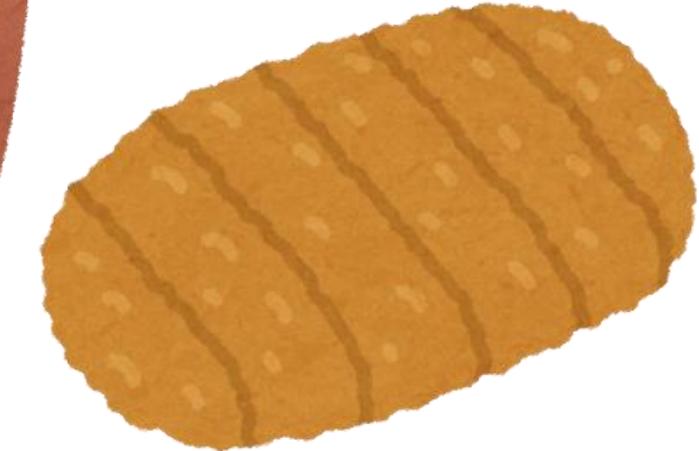
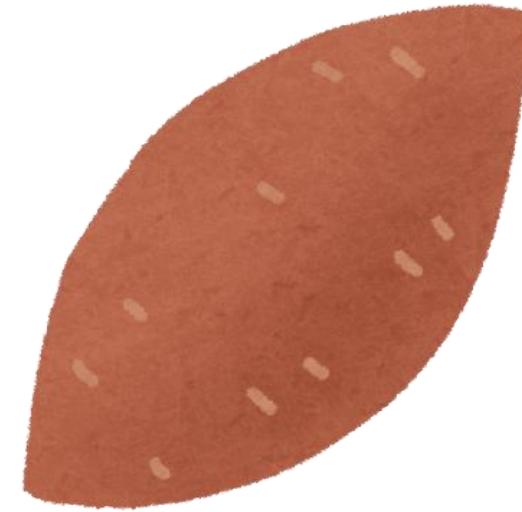
きれいな肌を保つためには適切なスキンケアとともに、内側から肌をつくる、肌によい食べ物を摂取することも大切です。大きく分けると、身体のエネルギーの原材料になる**タンパク質・脂質・糖質**と、身体の働きをよくするための**ビタミン・ミネラル**に分けられます。バランス良く食べ、それぞれをしっかりと働かせることで健康な肌を保てるのです!!

ただし！糖質と脂質は摂りすぎることで肌荒れの原因になるので、食べすぎには注意しましょう!!

最初に
戻る

ほけんだよりを
終わる

大河三角



きれいな肌を保つためには適切なスキンケアとともに、内側から肌をつくる、肌によい食べ物を摂取することも大切です。大きく分けると、身体のエネルギーの原材料になる**タンパク質・脂質・糖質**と、身体の働きをよくするための**ビタミン・ミネラル**に分けられます。バランス良く食べ、それぞれをしっかりと働かせることで健康な肌を保てるのです!!

もう一度
挑戦!!

かぼちゃやサツマイモには糖質が多く含まれています。適切な量を食べることに問題はありませんが、糖質と脂質は食べすぎると肌荒れの原因になるので、食べすぎには注意しましょう!!

最初に
戻る

ほけんだよりを
終わる

ありがとう！

最後まで見ててくれてありがとう！

11月のほけんだよりでアンケートを実施し、デジタル保健だよりの方が読みやすいという回答が多くありました。回答してくださった皆様ご協力ありがとうございました!!
まだ回答を受け付けているので、沢山の回答をお待ちしています😊

これから冬休みに入りますが、体調を崩さないよう生活リズムを整えて過ごしてくださいね!!

保健室

