

保健だより 11月号



11月12日はいい皮膚の日

令和7年 11月発行
船橋市立前原中学校
保健室

今月の保健行事

今月は後期身体計測と歯科相談があります。
また、後半には薬物乱用防止教室も開催予定です。

2025年
(令和7年)

11月カレンダー

… 身体計測
 … 歯科相談

日	月	火	水	木	金	土
10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31	1
2	3 文化の日	4	5 1-6 1-7	6 1-8 2-1	7 2-2 2-3	8
9	10 2-4	11 2-5 2-6	12	13 1-7,8 2-1~4	14	15
16	17	18 2-7	19	20 2-5~9 3-1,2	21 2-8 2-9	22
23 勤労感謝の日	24 振替休日	25	26 薬物乱用防止教室 12/5	27	28 3-3~8	29
30	12/1	12/2	12/3	12/4	12/5	12/6

知っておきたい! ニキビのこと

真実は
こうなのだ!

ニキビってなに?
ズバリ!
毛穴にできる皮膚の病気

原因は?
ホルモンの影響で毛穴の中の皮脂腺が発達し、皮脂がたくさんつくられます。その皮脂が毛穴の中でたまってしまったり、毛穴の出口をふさいでしまうことが主な原因です。

どんな種類があるの?

白ニキビ 黒ニキビ 赤ニキビ 黄ニキビ

この段階で治療を!
※ニキビの中はアクネ菌でいっぱい。
どんどん増える前に対処しよう。

ニキビができてしまったら…

悪化させないためにできることをしよう

- ポイント1 洗顔料をつかって洗顔し、肌をせいけつに保つ! しっかり泡立てて優しく洗うのが Good☆
- ポイント2 化粧水などをつかってたっぷり肌に水分を与える!
- ポイント3 ニキビを触ったりつぶしたりすると症状が悪化するため、洗顔などをするとき以外は触れない!

薬物乱用防止教室開催のお知らせ

日時 令和7年11月26日(水) 6時間目 14:30~15:20
場所 体育館
対象 全学年
講師 木下 雅子 先生 (東邦大学准教授 本校薬剤師)
テーマ 『覚せい剤と大麻について~NOと言える勇気を!~』

当日はよく話を聞き、自分事として考え、この先の行動に活かしましょう!

注意

洗顔や保湿で治るニキビもあれば治らないニキビもあります。あとを残さないために、早めに皮膚科受診を!
また
食べ物や生活の仕方も意識し、ニキビができにくい環境を!

ちょっとむずかしいよ

QUIZ!!

Q. ニキビで病院に行く人がいちばん多い国はどこでしょう?

A フランス B ドイツ
C 日本 D アメリカ