

# ほけんだより JANUARY 1月

令和8年 1月14日(水)  
糸島市立前原東中学校 西納

あけましておめでとうございます!

みなさんは、どんな冬休みを過ごしましたか?自分の時間を楽しんだ人が多いと思いますが、睡眠の時間をしっかりとれなかった人もいるのではないのでしょうか。

本年度も残り3か月。定期テスト、修学旅行や立志式、高校入試など盛りだくさんの時期です。睡眠時間をしっかり確保し、健康管理を意識しながらこの大事な時期を元気に過ごしましょう。

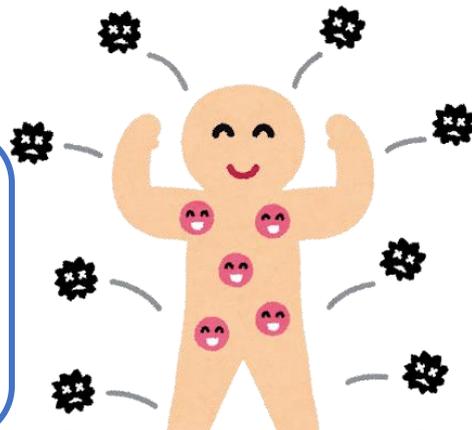
## やっぱり寝るのって大切!



睡眠が大切なのはみなさんも知っていると思いますが、なぜ大切なのか知っていますか?この時期を元気に過ごすために、とても必要な理由があるのですよ。

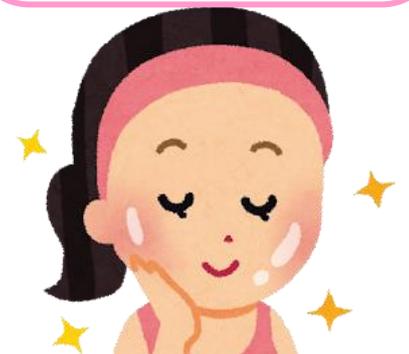
### 集中力UP!

寝ている間に、脳の中が整理され、体の疲れが取れるので、集中力が高まります。



### 美肌力UP!

睡眠中に出てくるホルモンが美肌効果ありです。  
『寝ないと老ける』と聞いたことはありませんか?



### 免疫力UP!

睡眠時間が8時間以上の人は、7時間以下の人よりも3倍免疫力が高いそうです。

冬休みで変わった生活リズムは、戻せていますか?

# 正しい洗顔で ニキビ予防！



ニキビは皮脂が多くなる思春期にできやすく、多くの生徒が抱える悩みの一つです。爪で引っかいたり放置したりせずに、丁寧な洗顔などで悪化するのを防ぎましょう。

## ニキビの発症と悪化

### 白ニキビ

皮脂が毛穴につまった状態。  
触るとザラザラする。

### 赤ニキビ

炎症が起こっている状態。

### 黄ニキビ

炎症が激しくなり  
まわりに広がっている状態。



## 毎日洗顔！

毎日、2回  
(朝晩)

丁寧<sup>ていねい</sup>にすすぐ  
(髪の生え際<sup>はぎわ</sup>注意)



泡立てて優しく  
(ゴシゴシ×)

清潔なタオルで  
押さえるようにふく

## 触らない！

指などで触ると  
菌が増えます



髪が触れない  
ようにする

ニキビの上からの  
メイクは×

☆メイクも丁寧に落とさないで、ニキビができますよ。