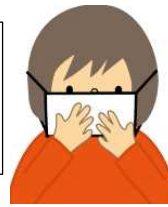




保健だより 12 月号

「笑顔輝く鳥商生の健康を願って」



県内にインフルエンザが発生しています。注意しましょう！

令和元年12月13日
鳥取商業高等学校

去る12月5日(木)に健康教育LHRを実施しました。今回の企画運営は保健委員が行いました。参加生徒の感想なども交えてお伝えします。(健康教育プロジェクト⑥)

健康教育 LHR を実施しました。テーマは「スキンケア」

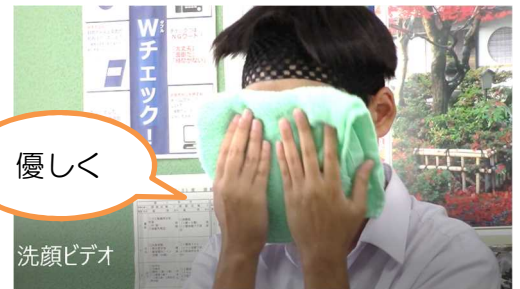
本校では、充実した学校生活を送るために、また社会人になるために必要だと思われる「生活リズム（睡眠・食事・運動）の確立」について、平成23年度から、年1回、健康教育LHRとして、全校で取り組んできています。

生徒の要望で、今年のテーマは「スキンケア」について。尾崎病院・皮膚科の柴田美千代先生をお招きして、講演会と実際の動画を通して、正しい洗顔方法等を学びました。

▼保健委員長が洗顔を実演してくれました。



▼モコモコの泡で優しく洗ったあと、泡を落として、水分をふき取ります。



▼解説してくださった柴田美千代先生



1) 導入は、柴田先生から「皮膚について」のお話。

「皮膚は、面積 1.6 m²、重さ 3kg、厚み 2mm」で「バリア機能」と「体温調節機能」があるそうです。健やかな皮膚を保つには？どうやってお手入れするのでしょうか？どうやって洗うのでしょうか？

2) 保健委員長が動画で、基本の洗顔法を実演しました。

- ・基本は2回/日。自分の肌質にあう方法・洗顔料で。
- ・まずは水道水で洗う。洗顔の大事なポイントは2つ。
① 汚れは落とす。 ② 保護膜は守る。

【洗顔方法】

- ① 石鹸をネットですくって泡立てる。→②モコモコの泡で、優しく洗う。→③ぬるま湯（水）で泡をよく流す。→④タオルで水分を優しくふき取る（ゴシゴシ拭くのはNG）。→⑤保湿する。

3) まとめ。柴田先生から「表皮と角層」のお話。表皮の入れ替わり（新陳代謝）は、年齢や体質で大きく異なるそうです（新陳代謝：10代は20日、20代は28日、60代だと100日！）。しっかり寝て、しっかり食べて、ストレスなく、幸せでいることが肌によいそうです。



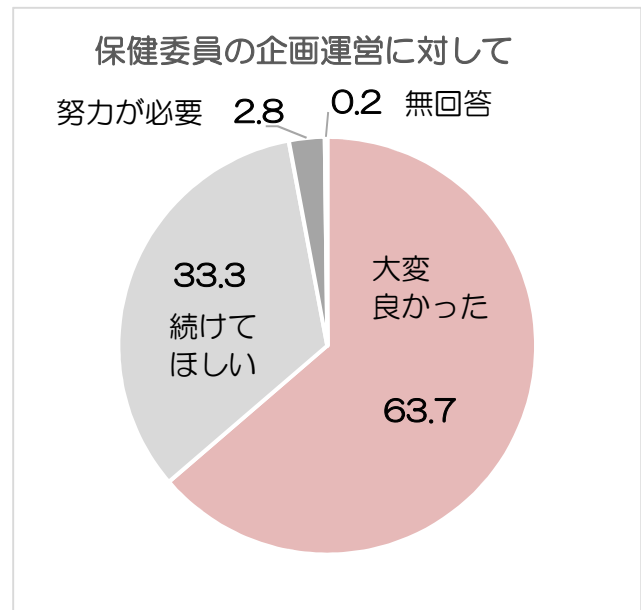
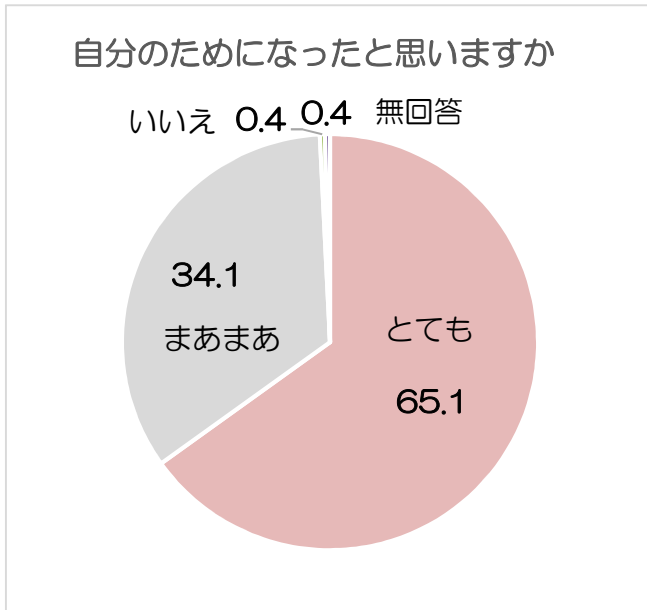
（質問がたくさん出ました！）

（司会進行等、運営も生徒）



4) 最後に、質疑応答。たくさんの質問に丁寧に答えていただきました！有難うございました！

笑顔輝く鳥商生であるために～まずはスキンケアから



【感想】

- ・人間の皮膚の機能や、正しいスキンケアについて知ることができました。
- ・皮膚について、断面図等があって分かりやすかったです。私は、アトピー性皮膚炎なので、皮膚科にはよくお世話になっています。もっと、皮膚について知りたいと思いました。
- ・もっと肌を大切にしたいと思いました。スキンケアも動画の通りにやってみようと思います。
- ・普段、スキンケアとか気にしたことがなかったけれど、今回の講演を聴いて、少し気にしてみようと思いました。スキンケアします！
- ・洗顔は毎日することなので、今回教わったことを実践してみようと思いました。
- ・身近だからこそ、普段は深く調べない内容で、とてもためになった。話だけでなく、実演があって分かりやすかった。講演を聴いたその日から、洗顔のとき、意識してやっています。
- ・私自身、少しでも生活リズムが崩れるとすぐ肌荒れするので、普段から正しいスキンケアや規則正しい生活を心がけて、肌に負担をかけない生活をしたいと思いました。
- ・洗顔の動画で、洗い方の説明が字幕で表示されるともっとわかりやすいと思った。
- ・自分の肌に合ったケアを見つけられるよう、今回の講演を忘れず、色々試してみたいと思いました。10代のうちから肌を守ることを気を付けて、大人になってもきれいな肌でいることを目指します。
- ・私は、肌が弱くて、洗顔料とか使ってなかったけれど、今回の講演で、自分に合った洗顔料を見つけられたら使おうと思いました。睡眠不足の改善も肌に良いと聞いたので、しっかり寝ようと思います。
- ・スキンケアについての講演は、今まで聞いたことがなく、面白いと思いました。言葉やスライドだけでなく、動画での説明もあり、とても分かりやすかったです。
- ・皮膚についてのお話を聞く機会は、なかなかないので、今回講演が聞けて良かった。講師と保健委員が協力して考えられた内容だったので、面白かった。
- ・内容が分かりやすかったので、実践してみようと思えるいい講演でした。今後も僕らの身の回りのことについての講演を聴きたいと思いました。
- ・今までの健康 LHR と違って、スキンケアについてだと興味が持てた。身近な話題でよかった。
- ・とてもいい企画だった。今後もこういうのを続けてほしい。 ・笑顔輝く鳥商生になりたい。