

からだのこと

Q.身長が他の人より低くて悩んでいます



思春期の時期は、身長の伸びかたには個人差があります。また、人それぞれ伸びる時期もちがいます。健康な体に成長するためにもバランスの良い食事をしっかり食べ、運動をし十分な睡眠を取ることが大切です。保健室の先生に相談すると身長の伸びを確認することができます。どうしても心配な時はおうちのかたに相談して小児科に行くといいですよ。行く時は学校であった身体測定の結果を持っていくといいですよ。



Q.仲のいい友達が私より痩せていて写真を見た時に自分の体型を見てがっかりします。私も痩せた方がいいのかな...と悩んでいます。

思春期の時期は、体が成長し女性ホルモンが増える大事な時期です。無理なダイエットをすると栄養不足による体調不良や月経が止まったり、さまざまな病気につながる可能性があります。健康診断で肥満傾向のお知らせがない場合は、気にする必要はありませんよ。



からだのこと



Q.ニキビがなかなか
治りません。
どうしたら
治るのでしょうか？



20歳前後で自然と
よくなります。
でも、ニキビを
治すためには
ポイントがあります。

教えて
ください！



思春期にニキビができるのはホルモンの働きが活発になり過剰に皮脂が分泌され、毛穴が詰まってしまうことが原因の1つです。ホルモンバランスが安定してくる頃(20歳前後)には自然と治っていきます。

ニキビを治すためには、触ったり潰したりせず、肌を清潔に保ち保湿する。バランスの取れた食事を心がける。十分な睡眠をとる。ストレスを溜めないように過ごすことも大切です。それでも治らない場合は、皮膚科を受診して治療することをおすすめします。また、月経前に必ずひどくなる場合は一度婦人科に相談されてもいいでしょう。

やさしく洗えてなかったかも！
気をつけよう！



からだのこと

Q.体毛が濃くて周りの視線が
気になります。



体毛の濃さには
個人差があります。



思春期にはホルモンの分泌が急増することで
ひげ・わさ毛・陰毛も太く濃い毛に変化します。
自分でできる処理方法は、除毛クリーム
カミソリ、電気シェーバーなどを使う方法が
あります。除毛用品の使い方によっては
肌に刺激を与えてしまうことがあるので
使用方法には気をつけましょう。
処理の前と後に肌をしっかりと保湿する
と肌への負担が抑えられますよ。

剃るか〜でもケアがめんどくさい
よね〜



お肌は刺激を受けやすいので
処理の前と後に保湿が大切です。



保湿は任された！

嬉しい！

