

ほけんだより

令和3年12月3日
南小中保健室
益井 奈甫

『ニキビ』は治せる病気!?

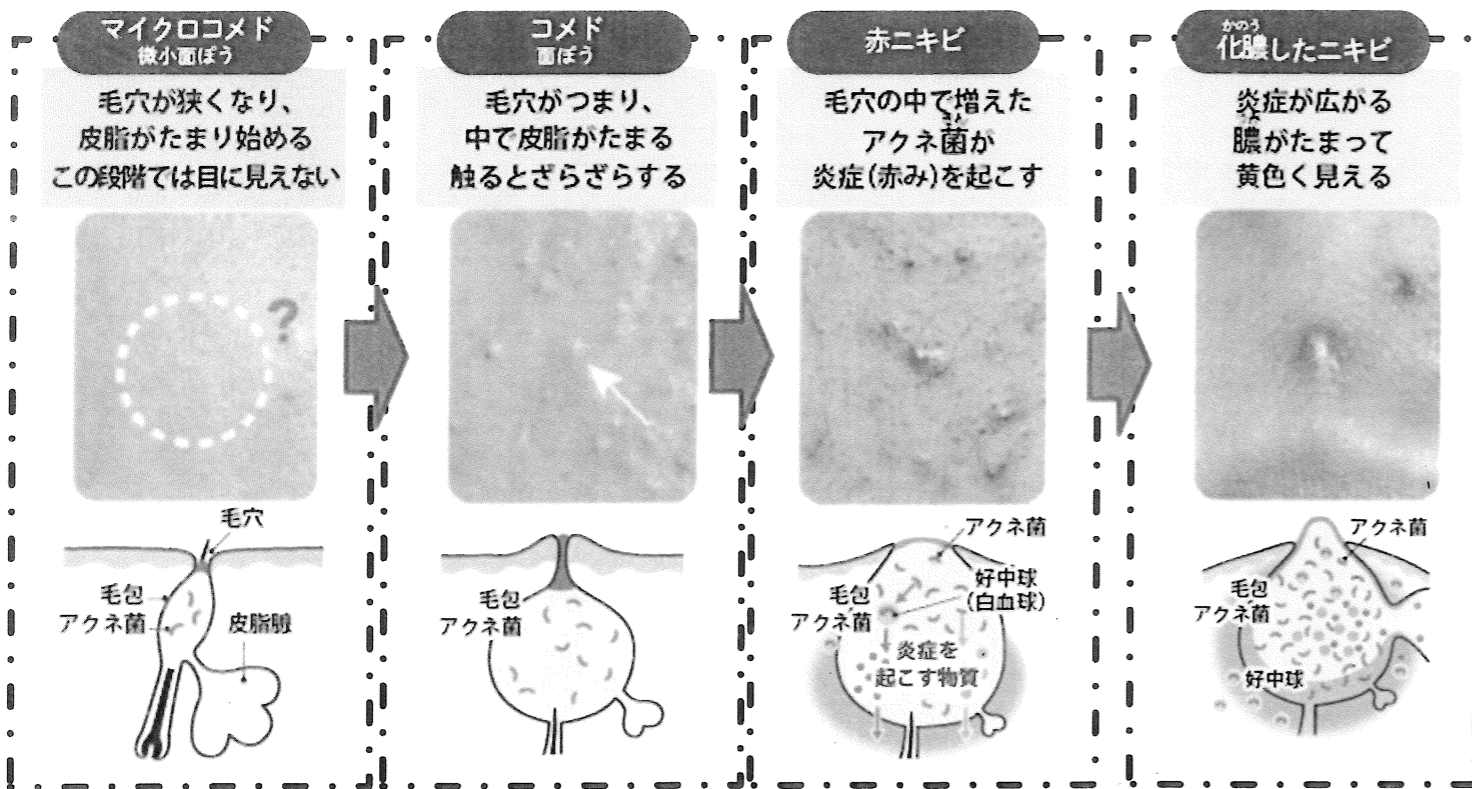
最近、顔にニキビができた人はいませんか？ニキビは思春期になると、性ホルモンの分泌が活発になり、肌を保護するあぶら（皮脂）の分泌が盛んになり、毛穴をつまらせニキビができてしまいます。しかし、困ったニキビも病院を受診し、適切なケアをすることで症状を軽減することができます。

ニキビができた～。
痛いよ～。



ハリネズミ教頭

ニキビの原因と種類を知ろう

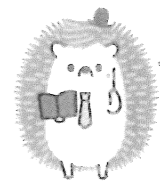


ニキビといってもいろいろな種類があるんだね。赤くはれて痛いニキビもいきなりできるのではなく、少しずつあぶらが毛穴にたまって、おこるんだね。ニキビで悩んだらまず、病院へ行ってみよう！

ニキビが気になっているけど、病院へは行きにくい…と感じている人は、保健室まで相談しにきてね♪



よぼうぼうぼう ニキビの予防方法



顔の洗い方 編

<p>①洗顔前の手洗い 手の汚れを落としましょう</p>	<p>②朝と夜に洗顔 顔を洗いすぎても肌荒れの原因に</p>	<p>③温度はぬるま湯 (だいたい 35℃)</p>
<p>④たっぷり泡をたてて洗顔 手のひらでこするのはNGX</p>	<p>⑤すすぎもこすらず丁寧に</p>	<p>⑥タオルで優しく押さえながらふく ゴシゴシふくと肌を傷めます</p>

スキンケア 編

<p>①化粧水は適量をつけよう つけすぎると悪化することも…</p>	<p>②ノンコメドジェニックテスト済と記載されている物がおすすめ</p>	<p>③化粧水は、直接顔に細かくのせる 手のひらにのせてから顔につけると化粧水の4割が手のひらに残ります</p>
--	--------------------------------------	--

生活 編

<p>①日焼け止めは適量を使用して、こまめにぬり直そう 量：1円玉大またはパール粒2個分</p>	<p>②顔やあごに髪がふれないようにしましょう 前髪をあげるといいよ</p>	<p>③肌触りがよくあごにふれない衣服</p>
<p>④シャンプーやコンディショナーを流すとき顔に当たらないように工夫しよう</p>	<p>⑤睡眠をしっかりとろう</p>	<p>⑥学校ではマスクを1回交換しよう</p>