

ほけんだより 11月号

令和3年11月1日
佐世保特別支援学校高等部
上五島分教室 保健室

日が落ちるのが早くなり、冬の足音が聞こえてきました。
暖かい日もあれば、強い風が吹いてとても寒い日もあります。
この時期はまだ体が寒さに慣れていないため、体調を崩す人が
多くなります。寒暖の差は衣服で上手に調節できるといいですね。



みんなで確認!

佐世保特別支援学校高等部

上五島

分教室

S K B★ ニキビ講座



11月12日は「いい皮ふ」にちなみ、皮ふの日です。高校生である皆さんにとって身近な皮ふのトラブルといえば、「ニキビ」ではないでしょうか。分教室でも「ニキビができた〜」「ニキビが治らない・・・」という声をよく耳にします。

今月の保健だよりではニキビに関する正しい情報を取り上げます。ポイントは、「ニキビをつくらせないこと」と「できてしまったニキビを悪化させないこと」の2つです。

ニキビをつくらせないために

①やさしく洗顔

- 洗顔料をよく泡立てる
- 手のひらと顔の間で泡を転がすようなイメージでやさしく洗う。(ゴシゴシ強くこすらない!)

Point! まえ髪を留めると顔全体が洗いやすい!

Point! たっぴりの泡で洗うと肌への負担を減らせる!

②保湿

○手のひら全体で顔を押さえるように、化粧水をなじませる。化粧水だけで乾燥する場合は、乳液もぬる。

! 化粧水や乳液の中にはニキビを悪化させるものがあります。化粧品を選ぶ場合には「ノンcomedジェニックテスト済み」と表示されたものを選ぶと安心です。

やってしまいがち...これはダメ!

ニキビができ始めたので、1日に何回も洗顔して、とにかく顔を清潔に保つように心掛けていますが...

NG!

ニキビは肌が不潔だからできるものではありません。洗いすぎはニキビを刺激し、肌のバリア機能を壊すことにつながります。洗顔は、朝晩の1日2回で十分です。



できてしまったニキビを悪化させないために…「3ない」

①さわらない



人は無意識のうちに顔をさわってしまうのですが、ニキビができると気になってさわっていませんか。ニキビはさわることが刺激になり悪化することがあります。できるだけさわらないようにしましょう。

②隠さない



時々、おでこにあるニキビを前髪で隠している人を見かけますが、これは逆効果です。髪の毛がニキビを刺激して悪化させてしまいます。ゴムやピンなどで髪の毛が顔に触れないように工夫しよう。

③つぶさない



ニキビをつぶすと腫れが自立たなくなり、治ったように見えるかもしれませんが、それは一時的なものです。数日してから深刻な炎症が起きたり、痕が残ったりする可能性があります。

最後に…「ニキビは病気です！」

できてしまったニキビは、洗顔や保湿で悪化を防ぐことはできても、完全に治すことはできません。「この程度なら大丈夫かな…」「しばらく放っておこう」と甘く見ていると、取り返しのつかない事態になることもあります。

ニキビは皮膚の病気の1つであり、皮膚科で治療を受けることができます。皮膚科の先生は、ニキビ治療のプロですから、一人ひとりの状態に合わせて飲み薬や塗り薬の処方だけでなく、食事、睡眠や洗顔方法など生活面へのアドバイスもしてもらえます。最近はニキビ治療の市販薬などが多く販売されていることもあり、症状が重くなってから皮膚科を受診する人もいますが、ニキビは、ひどくなる前に早めに対処することで、痕などを残さずきれいに治療することができますので、なるべく早めに関心を持って皮膚科を受診することをお勧めします。

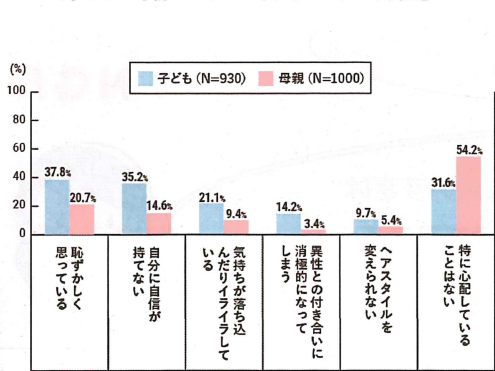
ニキビで悩んでいる人は、一人で悩まず、保護者の方や保健室（柿木）に相談してください。



保護者の皆様へ

ニキビへの悩みや心配ごとに関するアンケート調査^{*1}（中学生～高校生：930名、母親1000名を対象）によると、子どもと保護者の間では、大きな認識のズレがあるようです。

『子どもと母親のニキビに対するアンケート調査』^{*1}



たとえば、子どもはニキビがあることを「恥ずかしい（37.8%）」と受け止め、「自分に自信がもてない（35.2%）」「気持ちが落ち込み、イライラする（21.1%）」と感じることがあるようです。

一方、保護者は「特に心配していることはない（54.2%）」との回答が最も多く、ニキビを深刻に捉えていないことがわかります。

一人で悩む子どもたちは、ネットの誤った情報を鵜呑みにして、間違ったケアをしているかもしれません。ニキビの悩みはなかなか言い出しにくいものです。子どもからの小さなSOSに気を配り、保護者の皆様から手を差し伸べてくださるとありがたいです。