

ほけんだより 特別号

藤嶺学園藤沢中学・高等学校
保健室

ニキビに悩んでいる君へ

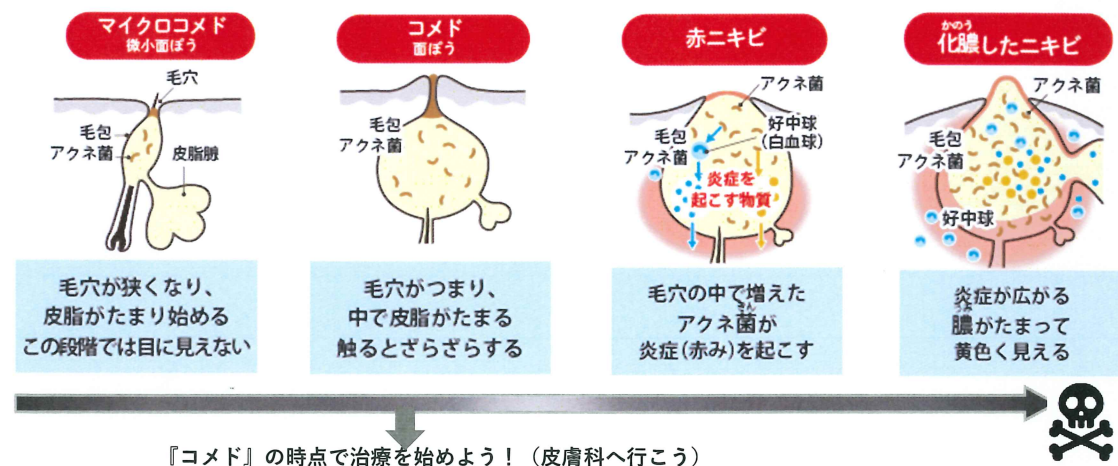
新型コロナウイルスの感染拡大による長い自粛期間を経て、やっと学校生活が始まりました。しかし、暑くても寒くてもマスク生活。特に1年生は入学時からすでにマスクを着用していたため、マスクをはずした状態のクラスメイトの顔を見る機会がなかなかないのでは・・・？

そして、マスクによる肌荒れ・ニキビに悩まされている子はいませんか？(私もその一人です。)これじゃあ、コロナが治まってきてもマスクがはずせないじゃん…なんて悲しい気持ちになってはいませんか？

今回はそんなみんなの敵であるニキビへの対策をご紹介します。



★ニキビの原因と種類を知ろう



10代特有の“思春期ニキビ”とは・・・？

成長期における皮脂の過剰分泌が原因です。毛穴に皮脂がつまりやすくなり、ニキビの原因である**アクネ菌**が繁殖しやすくなります。ホルモンバランスが安定してくる20代前後になると自然と治ることがほとんどです。

思春期ニキビは顔の全体にできますが、中でも**“Tゾーン”**と言われるおでこや鼻の周りにできることが多いです。ニキビができてしまっても、気になって触ったりつぶしたりするのは絶対にやめましょう。悪化します。改善のためには**とにかく肌を清潔に保つ**ことが大切です。



今は男子もきちんとスキンケアをする時代！！

正しい洗顔方法

- ①はじめにしっかりと手を洗う。
- ②ぬるま湯でさっと顔を洗う。
- ③洗顔石けんをしっかりとよく泡立てる。
- ④優しく洗顔。このとき、できるだけ手が直接肌に触れないように、泡を転がすイメージで汚れを落とすこと！
- ⑤顔をすすぐときもごしごしせずに、手に水をすくって顔にあてるような感覚で行う。
- ⑥清潔なタオルを顔にあてて水分を吸いとる。(このときもゴシゴシ拭かない)

ポイント

- その1 豪快にごしごし洗うのは絶対にNG
とにかく優しく！！肌に摩擦で刺激を与えないように洗うべし。
- その2 シャワーで直接すすぐのではなく、おけに水をためたり、蛇口から手ですくったぬるま湯ですすぐようにするべし。
- その3 乾燥はお肌の大敵。洗顔後は化粧水やクリームでしっかり保湿するべし。

⚠️肌荒れ・ニキビを防ぐために

👉 マスクによる肌荒れの原因は『マスクの着脱による摩擦で肌にダメージを与えてしまうこと』、『マスクの中が蒸れて雑菌が繁殖しやすくなること』、『マスクをはずしたときに肌が急激に乾燥すること』です。毎日きちんと取り替えて常に清潔なマスクを使用しましょう。また、マスクの種類を肌触りの良いものに変えたり、保湿クリームを持ち歩き、マスクをはずした際に塗るなど、小さな心がけで肌荒れを予防しましょう。

👉 髪の毛や自分の手が顔に触れるのを防ぎましょう。

ふとした時に無意識に自分の手で顔に触れているものです。注意してみましょう。そして特に見落としがちなのが、**枕カバー！！**枕カバーは頭皮から出る皮脂や汗、よだれなどで意外と汚れています。寝返りをうてば顔に触れることもあります。最低でも週に1~2回は洗濯をして取り替えるようにしましょう。

ニキビができれば皮膚科へかけこむのが一番だよ！

