

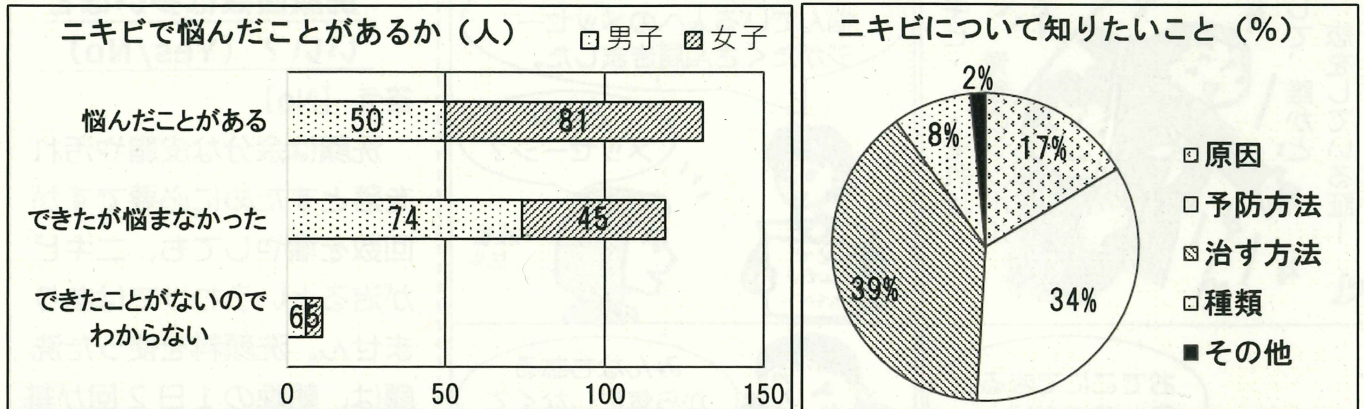


11月12日は「ひふの日」

皮膚の健康について考えよう!

中学生から高校生の子ども(930名)を対象に、マルホ株式会社が2011年に実施した「ニキビに対するアンケート」によると、ニキビのある中高生の52%が「悩んでいる」と答えているそうです。特に今年は、マスクを着けている時間が長いせい、肌荒れやニキビで悩んでいる人がさらに増えているとか……。実際、保健室でも「最近、ニキビができやすくなった」という声も聞かれます。そこで、竜神中の3年生にアンケートを行いました。

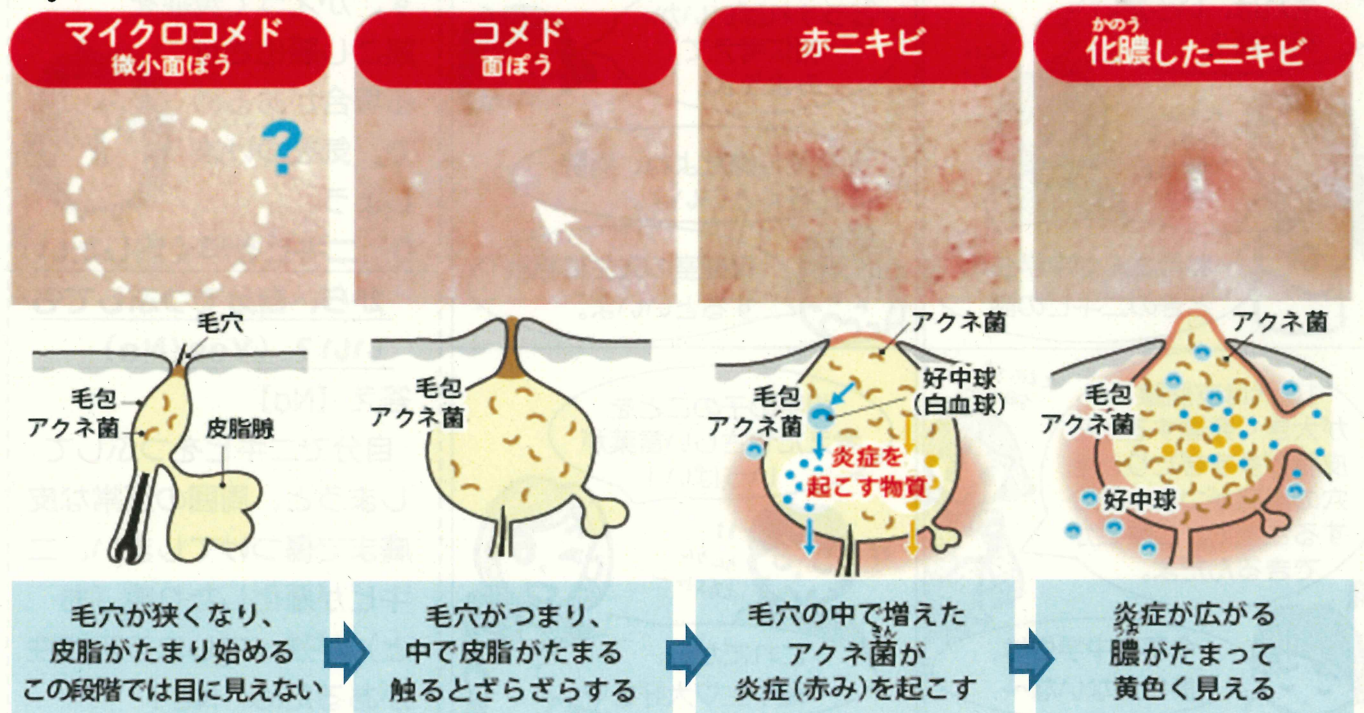
「ニキビ」についてのアンケート結果 (答えてくれた人: 竜神中3年261人)



知りたいこと第1位は・・・やっぱり、「治す方法」だよね!



ニキビも他の皮膚炎と同様に「皮膚の病気」です。皮膚科で治療しましょう。「コメド(面ぼう)」の段階で治療を始めると、目立つ赤いニキビができにくくなり、ニキビ痕(あと)もできにくいと言われています。でも、赤く化膿していても手遅れではありません。なるべく痕(あと)を残さないために、「ニキビかも・・・」と気づいたら、早めに皮膚科で相談を!

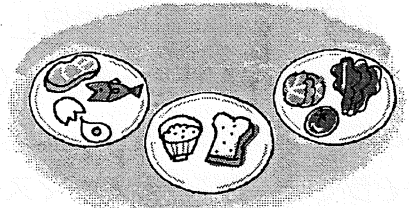
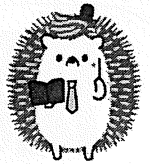


知りたいこと第2位は・・・ニキビの「予防方法」

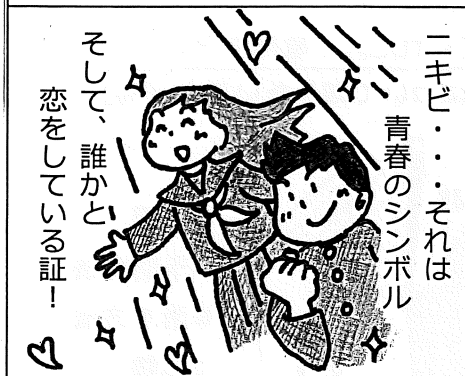
- ①1日2回、刺激の少ない洗顔料をよく泡立ててやさしく洗う。
- ②十分な睡眠をとる。
- ③栄養バランスのとれた食事をこころがける。
- ④肌に触れるものの清潔を保つ。

※手でむやみに触るのはNG!
 ※マスクの清潔にも気をつけよう。

} 様々な病気の予防の基本ですね!



ニキビができる理由



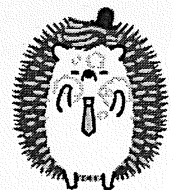
ニキビの悩み相談



ニキビクイズ

Q ニキビがあるとき、
洗顔回数は多いほどいい? (Yes/No)

答え【No】
 洗顔は余分な皮脂や汚れを落とすために必要ですが回数を増やしても、ニキビが治るといわけではありません。洗顔料を使った洗顔は、朝晩の1日2回が基本です。朝は起床後に、夜は帰宅後に、ニキビをつぶさないように注意して、たっぷりの泡でこすらずやさしく洗いましょう。強くこすってもニキビはなくなり、かえって炎症を起こし悪化させる場合があるので、気をつけましょう。



Q ニキビを早く治したいから、自分でつぶしてもいい? (Yes/No)

答え【No】
 自分でニキビをつぶしてしまうと、周囲の正常な皮膚まで傷つけてしまい、ニキビが悪化したり痕(あと)が残ってしまう可能性があるため、NG!

