

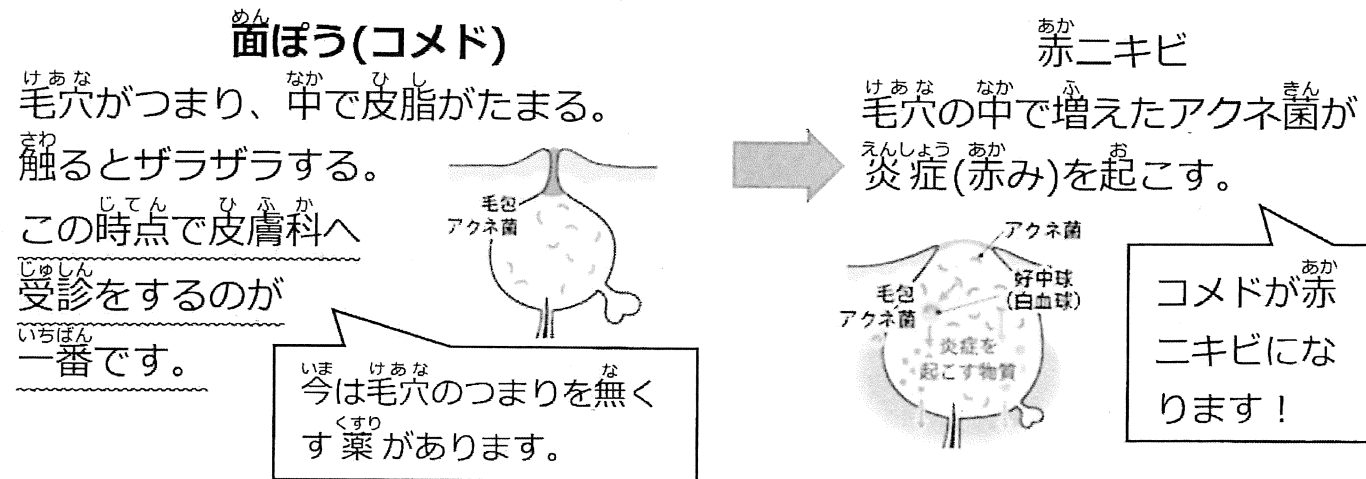
金北特別支援学校

12月ほけんだより

もうすぐ2020年が終わろうとしています。今年はどうな年でしたか。新型コロナウイルスの影響で環境がずいぶんと変わってしまいました。我慢しないといけないこともたくさんあったと思います。そんな中でも皆さんは元気に頑張りました。冬休みは体調を崩さないよう生活を整えてくださいね。

☆ 思春期ニキビに困っていませんか? ☆

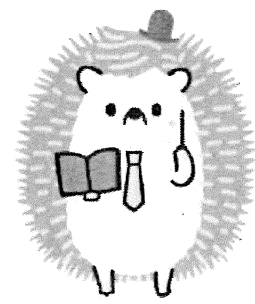
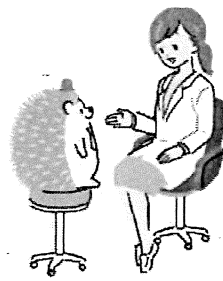
○ニキビの要因



思春期(8歳~18歳)は皮脂の分泌が多いため、ニキビがしやすいです。

○皮膚科受診の注意点

ニキビでの受診は1回で終わりではありません。皮膚科医師が薬を出した後、経過を見ます。ニキビができにくい皮膚にすることが大切です、そのためには1年ほど通う必要があります。



ニキビは毛穴にできる【病気】です。また、思春期は生涯で一番鏡を見る時期だと言われています。思春期は体も心も不安定なため、ニキビで悩み、不登校になる事例もありました。ニキビだと侮らず、しっかりケア、予防をしていきましょう。

○予防・対策

<p>①朝と夜に優しく洗顔 朝は、肌がベタベタしていたら、洗顔料で洗い、ベタベタしていない時はぬるま湯で洗いましょう。夜は皮脂やほこりがつくので洗顔料で洗います。</p> <p>しっかり泡立てて優しく洗い、タオルで拭くときもゴシゴシせず、押し当てて拭きます。</p>	<p>②栄養バランスの良い食事</p>
<p>③ニキビができたらずぶさずにケア</p> <p>ニキビをつぶすと、ニキビ跡が残ります。また、手の汚れがニキビのところで感染し、治りも遅くなります。</p>	<p>④顔に髪がかからないようにする</p>
<p>⑤質の良い睡眠</p> <p>深い眠りができるよう、お風呂で体を温めた後2時間後(体温が下がってきた)くらいに寝るのがベストです。</p>	<p>⑥日焼け止めを塗る</p> <p>紫外線はニキビ跡が残ってしまうので対策しましょう。2時間に1回塗り直すのが良いです。</p>
<p>⑦マスクは2時間に1回は外す マスクを付ける前に保湿剤はたっぷり塗ると良いです。</p> <p>マスクを付けていると蒸れてしまい、ニキビの原因になります。時々外して湿気を取りましょう。</p>	<p>⑧シャンプー・リンスを変えてみる、しっかり洗い流す</p> <p>ノンcomedogenicテスト済みと書いてあるのものが良いそうです。</p>