

ほけんだより ~ニキビ対策号~

令和4年11月11日 荊崎学園つくば市立荊崎第二小学校 保健室

ニキビで悩んでいませんか?

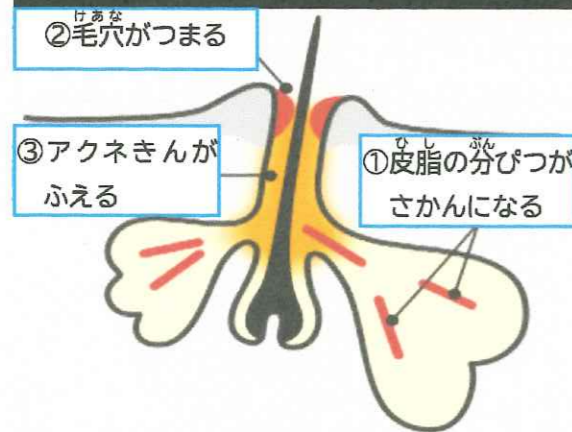
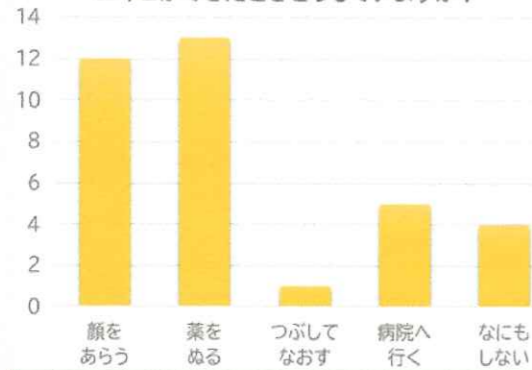
11月12日は「いい(11)ひふ(12)」で皮ふの日。1989年に日本臨床皮膚科医会によって定められた「皮ふについての正しい知識を深めよう!」という日です。今回の「ほけんだより」では、皮ふの病気の一つである『ニキビ』についての原因や対策を、ハリネズミ教頭と「KukiTube」で徹底解説します!



荊崎二小 ほけんだよりチャンネル
チャンネル登録者数 170人

ニキビについて 小学生

ニキビができたときどうしていますか?



1. 二小に聞いてみた!

二小の高学年生40人に、ニキビの原因や対処方法を知っているかなどを聞いてみました。

〈ニキビの原因〉
知っている…23% 知らない…78%

〈ニキビができたときの対処方法〉
顔をあらったり、薬をぬったりしている人が多いですね。つぶす、なにもしないっていいのかな…?

#11月12日は皮ふの日 #ニキビについて学ぼう!

2. ニキビの原因

- ①皮脂の分びつがさかんになる。
- ②毛穴がつまる。
- ③アクネ菌がふえる。

ニキビは皮脂腺とよばれるところが発達し、皮脂が多すぎたり、毛穴の出口が詰まったりすることで、毛穴の外に皮脂が下られずにたまってしまふことから始まります。

#ニキビの原因とは #皮脂がたくさんつくれたり #皮脂が詰まったりすること



3. ニキビの種類

ニキビには、おもに4つの種類があります。

- ①マイクロコメド…毛穴がせまくなる。
- ②コメド…毛穴がつまる。
- ③赤ニキビ…炎症が起こる。
- ④かのつしたニキビ…炎症が広がる。

ニキビあとをつくらないためには、コメドのときになおすことが大切!

#合言葉は #コメドでなおそう

4. ニキビケアをしよう!

- ①顔を清潔に保つ。
洗顔は朝と夜の2回行うこと。
かみの毛が顔にふれないようにする。
- ②好ききらいをせず食べる。
野菜やきのこ、ひじきなどの海藻などをたくさん食べるようにする。
- ③心も体もしっかり休める。
好きなことをしてストレスをためない。
毎日8時間~10時間のすいみんをとる。

#一人でなやまず大人に相談 #そうだ、皮膚科へ行こう

5. 知りたい! 聞きたい!

Q.「ニキビは何歳ぐらいで落ち着きますか?」

A. ニキビは10~20代でホルモンの分びつがさかんな時期に起きやすく、だんだん落ち着くと言われていますが、個人差があります。ずっと続く場合は皮膚科で治りようを受けることをおすすめします。

Q.「つぶしてなおすのはなぜいけないんですか?」

A. 自分でニキビをつぶしてしまうと、周囲の正常な皮ふまで傷つけてしまい、ニキビが悪化し、あとが残ってしまう可能性があるため、NG!

- 洗顔は1日2回が基本! 泡をたてて、やさしく包み込むように♡
- 食物せんいやビタミンが含まれている食べ物を食べるのがおすすめです。
- ストレスをためないことや、しっかりとすいみんをとることが大切です!

ニキビについて もっと知りたい人はこちら!

マルホ株式会社「ニキビ一緒に治そうプロジェクト」のホームページにアクセスします。

保護者の方へ
ニキビは、尋常性痤瘡といい皮膚の病気の一つです。子供にとってたった一つでも、気になったり恥ずかしいと感じたりすることがあります。お子様の様子が気になるな、と感じるときは、ぜひ保護者の方から手を差し伸べてあげてください。QRコードから「思春期の子供をもつ母親に聞いた調査結果について」のサイトをご覧ください。この機会に、ニキビについてお子様とお話いただければと思います。

