

保健だより

のぞみ おかぶんこう 望の岡分校 2022年12月1日 No.13 発行・田牧

12月の保健目標

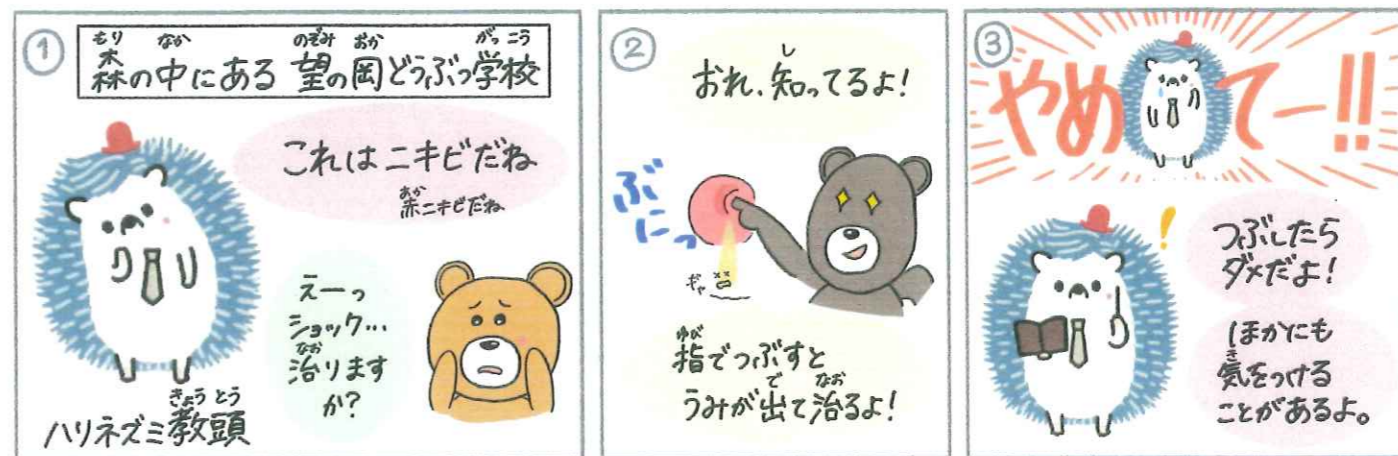
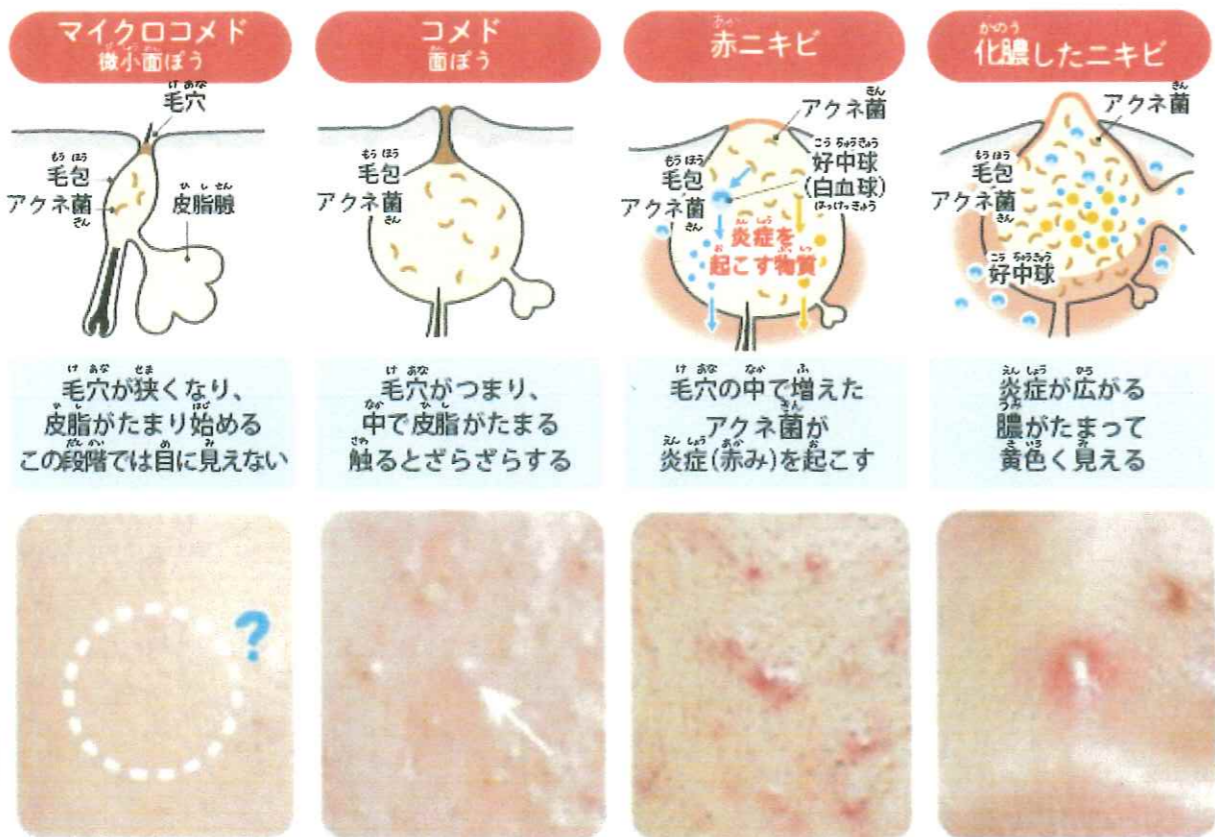
かぜを予防しよう



ニキビって、なに？

最近、顔やからだにブツブツができる...それはニキビかもしれません。もう悩まされている人もいます。実は、10代はニキビができやすい時期です。10代になると、ホルモンの影響で皮膚を保護するあぶら(「皮脂」といいます)がたくさん分泌されて、毛穴がつまりやすくなります。そうすると、毛穴の中で「アクネ菌」という菌が増えてしまい、ニキビができやすくなるのです。

ニキビの種類



ニキビができれば、どうしよう？

ニキビは、正しく対処していれば治ります。次の3つのことに気をつけていれば大丈夫です。皮膚科で治療もできるので、気になっている人は大人に相談してみてください。



「コメド」の段階で治療を始めるとかなり効果的です。

早くおなま

不潔だからニキビができるわけではありません。「ニキビがあるから」という理由でからかうのはやめましょう。

