



令和4年11月1日  
 柳川市立矢留小学校  
 保健委員会

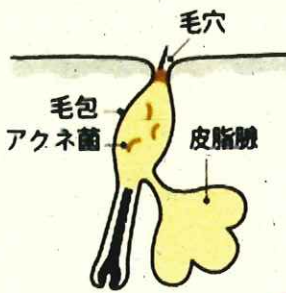
# ニキビフェイス★

## ニキビスペシャル

～ニキビの原因と種類を知ろう～

①

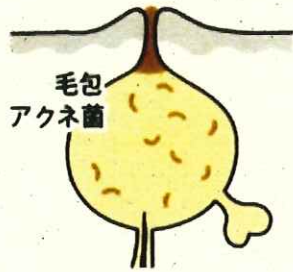
マイクロコメド  
 小さな蓄膿



毛穴が狭くなり、  
 皮脂が押し始め、  
 この段階では目に見えない

②

コメド  
 蓄膿



毛穴がつまり、  
 中で皮脂がたまる  
 とするとさらさら

③

赤ニキビ



毛穴の中で増えた  
 アクネ菌が  
 炎症を起す物質  
 を分泌し、  
 炎症(赤み)を起す

④

化膿したニキビ



炎症が広がる  
 うみかたまって  
 黄色が見える



ニキビのあとができて、後かいたくないなあ...

じゃあ、いつ治りようたらいいのかな...

**2コメド**のときに治りようしよう!



☆さわってザラザラしているときは、治りようスタートの合図だ☆

ニキビかできたとき、洗顔回数は

多いほどいい?

こたえ【×】

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、ニキビが治るといってはいけません。洗顔を使った洗顔は、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、かえって炎症を起し悪化させる場合があるので、気を付けましょう。

ニキビを早く治したいから

自分でつぶしてもいい?

こたえ【×】

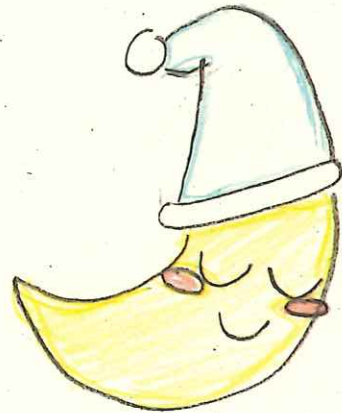
自分でニキビをつぶしてしまうと、周囲の正常な皮膚まで傷つけてしまい、ニキビが悪化した「痕」が残ってしまう可能性があるため NG!



すききらいせず  
バランス良く食<sup>た</sup>えよう



すいみん  
睡眠をしっかりとろう



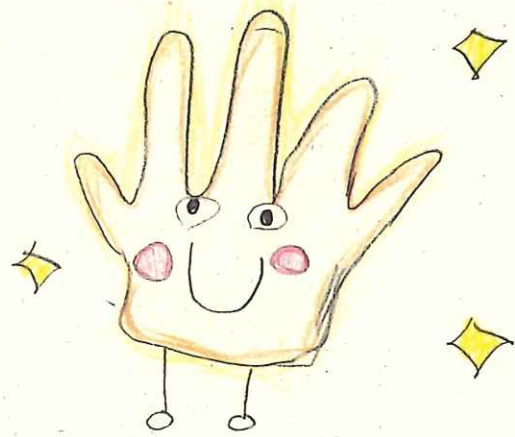
げんき いんばう  
元気に運動しよう



ぼうし しがいせん  
帽子で紫外線から  
肌を守ろう



せい  
いつも清<sup>せい</sup>わにしよう



よ ぼう  
ニキビ<sup>だ</sup>予防<sup>せん</sup>  
大作戦<sup>せん</sup>  
♡

ふあんに  
不安やなやみがあるときは  
だれかに<sup>はな</sup>言<sup>ごと</sup>えよう



いちにじ かい かん ばん  
1日2回洗<sup>せん</sup>顔<sup>がん</sup>  
をしよう



かんろう  
乾燥<sup>かんろう</sup>は、お肌<sup>はだ</sup>の敵<sup>てき</sup>!  
ほしつ  
保湿<sup>ほしつ</sup>をしよう



ニキビかな?と<sup>おも</sup>じって  
も<sup>あや</sup>触<sup>ふ</sup>らないようにしよう

ちりょう  
コメドのときに<sup>ちりょう</sup>治療<sup>りょう</sup>しよう

