

保健だより

No.7

令和4年12月16日

竜神中
保健室



国民のほぼ全員が罹患する病気〇〇〇

〇〇〇に入る言葉は、何だと思いませんか？正解は「ニキビ」です。「えっ？ニキビって病気なの？」と思った人もいるかもしれませんね。ニキビは、尋常性痤瘡（じんじょうせいざそう）とも言い、立派な皮膚の病気です。ニキビの罹患率は93.3%といわれ、ほとんどの人が1度は経験している病気です。病気なので、皮膚科で治療することが必要です。

保健室の
平井です

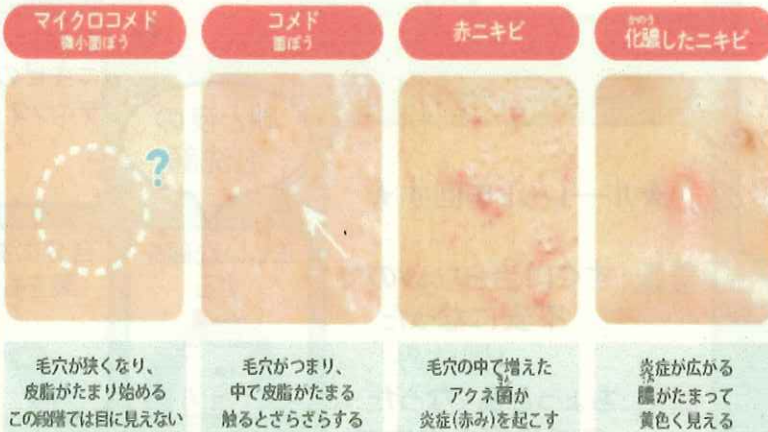
潜入！ニキビの治療と予防の現場



長引くマスク生活で、摩擦や蒸れが原因の「マスクニキビ」があごにできてしまいました。常々、「ニキビは病院へ！」と言っていますので、もちろんすぐに皮膚科に行きました。とはいっても、たった1個のニキビで病院に行くのは、「これぐらいで、病院に行ってもいいのかな？」と勇気がいりました。ドキドキしながら皮膚科に行くと、お医者さんがやさしくニキビの治療と予防について教えてくださったので、皆さんにもお伝えしますね。



①ニキビは、どのレベルにあるのか医師にチェックしてもらうことが大切です。レベルに合った薬を使う必要があるからです。



「コメド」の段階で治療を始めると、治りが良いよ。最初おでこにできやすいので、コメドがないか見てみよう！

②他の部位のニキビも確認し、あつたら一緒に治療を！

顔にニキビがある人の約50%は、背中や胸元にもあるそうです。

③治療のためにも予防のためにも、正しく洗顔をすることが大切です。

洗顔料をしっかりと泡立てて、朝夜2回の泡洗顔をする
と、一番ニキビができにくいという研究データがあるよ。忙しい朝も泡洗顔を頑張ってみよう！



やってみよう！友達や家族と一緒に「ニキビすごろく」

裏面に、保健委員と一緒に考えたすごろくがあります。ぜひ、遊んでみてください。タブレットの「Webルーレット」を使ってね。コマは、消しゴムなどを利用してね。



【すごろく検討中の保健委員】
どうすれば、もっとニキビについてわかりやすく、面白くなるかな？

START



ある日、突然現れたニキビ！誰がいちばんに治せるかな？

思春期になり皮脂の分泌が増え始めた



必ずストップ
運命の分かれ道
★ルーレットを回す★
奇数: 触るとザラザラしてきたが無視
1回休み
偶数: 病院に行く 矢印ワープ



毛穴の中でアクネ菌が増え、炎症を起こした

必ずストップ
★みんなでじゃんけん★
負けた: 1回休み
勝った: 矢印ワープ

皮膚科で相談
早めの受診が大事

ニキビは皮膚の病気なので、早く病院に行った方が良いと知った



でこぼこしたニキビ痕ができた
★ルーレットを回す★
奇数: 1回休み
偶数: 2つもどる

ニキビは青春のシンボルと思って放置
1つもどる



マスク生活で蒸れたり、こすれたり...悪化した



保健だよりを読んでにきびについて勉強した
4つ進む



★ルーレットを回す★
奇数: すぐに治らないので不安になった
1回休み
偶数: ちょっと良くなったので治療を途中でやめた
矢印ワープ

朝と夜の泡洗顔

医師によるニキビの状態チェック

正しい洗顔をする

自分にあった薬をもらう

必ずストップ
根気よく治療を続ける
★ルーレットを回す★
3以上が出たら進める

まず3ヶ月を目安に治療を続けよう

規則正しい生活をする

GOAL
にきびのできにくい肌になった！

