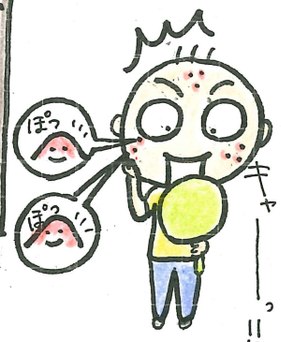
ほけんだより（からだ）

令和3年10月　秦野小学校 保健室

せいけつにくらそう⑥ ニキビのはなし

ニキビってなぁに？

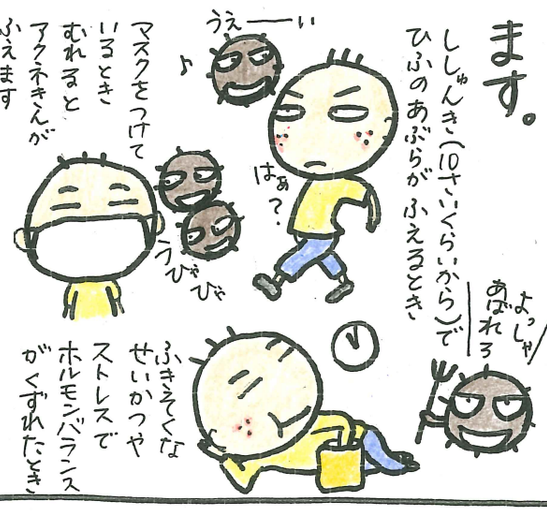
ニキビは かおやからだにブツブツができるひふのびょうきです。ひとにはうつりませんがなおすのにじかんがかかり、でこぼこのあとがのこることもあります。



どうしてできるの？

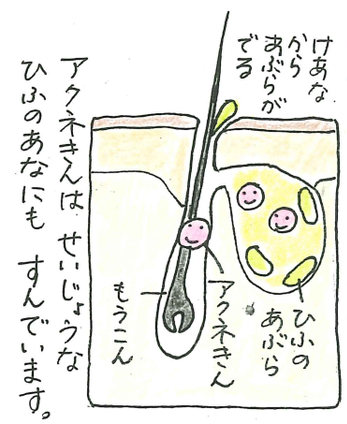
ニキビのげんいんであるアクネきんは、ふだんからからだにいますが、わるいことはしません。

しかし、こんなときにあくだまきんのほうがふえて、ニキビをつくります。

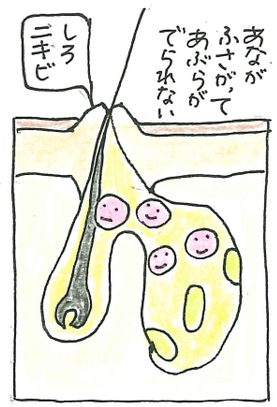


けあなをのぞいてみましょう。

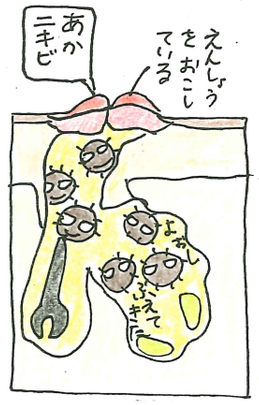
ニキビはあかします。



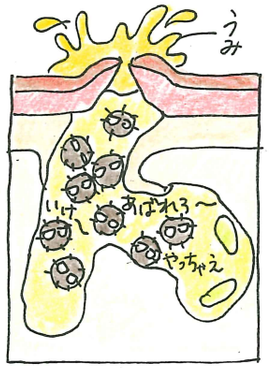
アクネきんは せいじょうなひふのあなにも すんでいます。



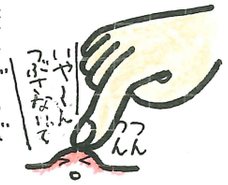
けあながふさがって、ひふのあぶらがそとにでられず たまってきます。



ひふのあぶらがたまるとそれをえさにしているアクネきんがふえて、えんしょうをおこします。



けあなのまわりにも えんしょうがひろがって うみがでてきます。



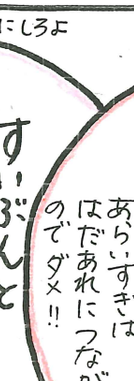
ニキビをてでつぶしたりニキビにかみのけがふれたりすると…

ニキビをあっかさせ、ニキビがなおったあとに でこぼこのニキビあとが のこってしまいます。

どうしたらいいの？

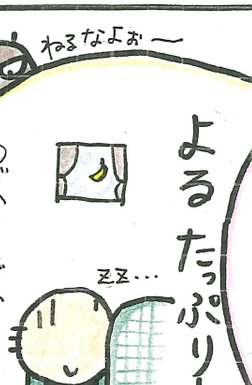
まずはよぼうしましょう。

まいにち2かいかおをあらう



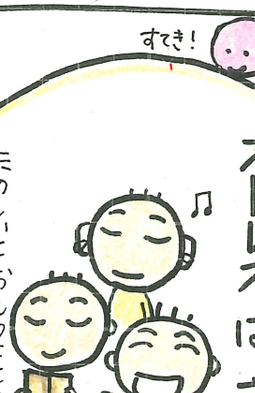
すいぶんとしょくもつせんいをとる

あぶらとさとうは ニキビのもとです



よるたっぷりねる

10じから2じ（しんや）くらいにびょうホルモンがでるよ



ストレスはっさん

たのしいとおもうことをするじかんもたいせつにね

かみのけがかおにふれないようにする

もしニキビができてしまったら、はやめにひふかでみてもらいましょう。はやめにちりょうすればはやくなおるのでしんぱいしないでね。