

ほけんだより

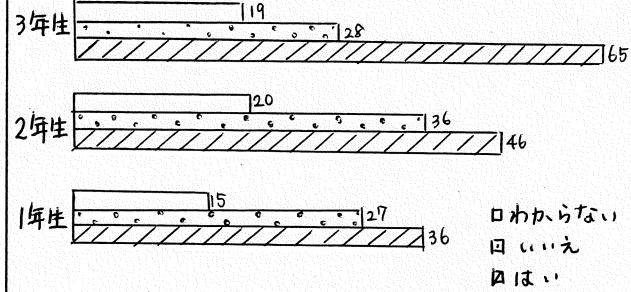
南宇和高校 生徒保健委員会



一緒に知ろう!? 高校生のニキビ

最近、顔にニキビがでやすくなったけど どうしてだろう... と思ったことはありませんか? 皆さんの年齢になると皮膚を保護する皮脂(皮脂)の分泌が盛んになり、毛穴をつまらせニキビがでやすくなります。そこで保健委員会から全校の皆さんにアンケートを実施したので結果とニキビ情報をお知らせします。

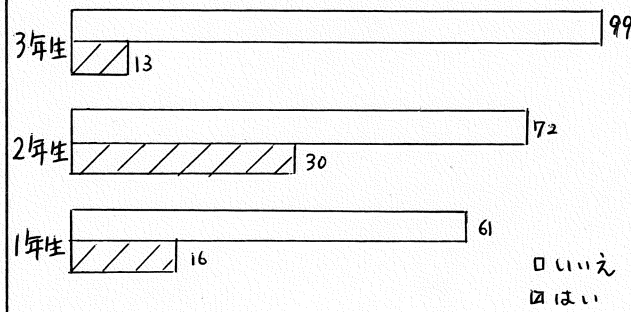
1. マスクを毎日着用することによって皮膚のトラブルはありますか。



マスクを着用しているときは、普段よりも丁寧にスキンケアをしましょう。まずは、十分な保湿、さらに肌のバリア機能が上がり、摩擦による悪影響を減らすことができます。また1日中マスクを着用していると、蒸れて細菌が繁殖しやすくなるので、1日2回を目安にしっかりと洗顔してください。汗が気になるときは、ティッシュなどで優しく拭き取るのが良いです。



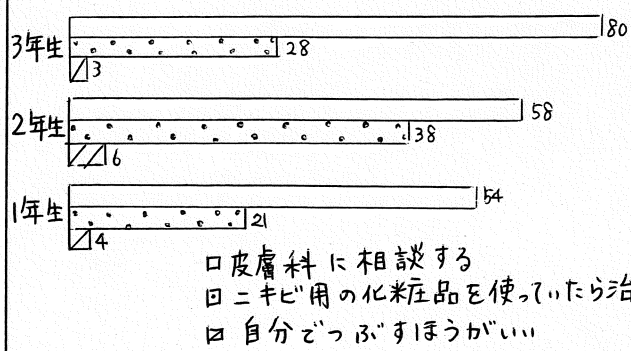
2. ニキビがあるときは、洗顔の回数が多い方がいいと思いますか。



答え いいえ
洗顔は、余分の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、ニキビが治るといわけではありません。洗顔料を使った洗顔は、朝晩の1日2回が基本です。朝は起床後、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優しく洗きましょう。



3. ニキビを早く治す方法はどれでしょう。



ニキビを悪化させない成分を含む化粧品もありますが、ニキビが治るといわけではありません。なるべく痕(あと)を残さないためにも、ニキビがもたらした気になったら、早めに皮膚科に相談をしましょう。



.....*みなさんからの質問に答えます*.....

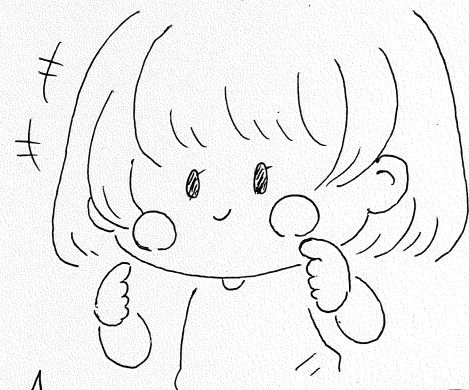
いい洗顔方法は?



きちんと泡立てて、泡を顔につけて優しく洗う。

- ① 洗顔前によく手を洗う。(ハンドソープ)
- ② ぬるま湯で顔を予洗いする。
- ③ 洗顔料を十分に泡立てる。
- ④ 泡をのせて30秒ほど転がすように洗う(手で直接はダメ。泡で洗うように)
- ⑤ ぬるま湯で洗い流す
- ⑥ タオルで水分を拭き取る。

ニキビが増えない対処方法は?



- ・規則正しい生活を送る
- ・栄養バランスの摂れに食事
- ・ストレスを溜めない
- ・朝起きたら水を飲む。顔を触らない
- ・夜中にお菓子を食わない
- ・肌への刺激を減らす
- ・ニキビをつぶさない。

マスクをすることで肌に負担がかかったり、ニキビが悪化する。肌荒れをしにくいマスク(顔がかゆくなる)

.....*ニキビを悪化させないマスクの選び方、使い方.....*

ポイント①「サイズ」
肌を圧迫して摩擦の原因になります。自分にぴったり合ったサイズのマスクを選びましょう。ニキビ対策を考えれば、なるべく肌当たりの軟らかいもの、通気性の良いものを選ぶといいですよ。

ポイント②「清潔」
マスクの交換は1日1枚でも問題はありません。マスクが湿ってきたり、マスクからニオイを感じたりする場合は、交換をおすすめします。

.....*.....*