

一緒に知ろう！！中高生のニキビ **中高生のニキビ 悩みに答える** **皮膚の病気**

ニキビの原因と種類

秘話 洗顔と保湿だけでは治りません

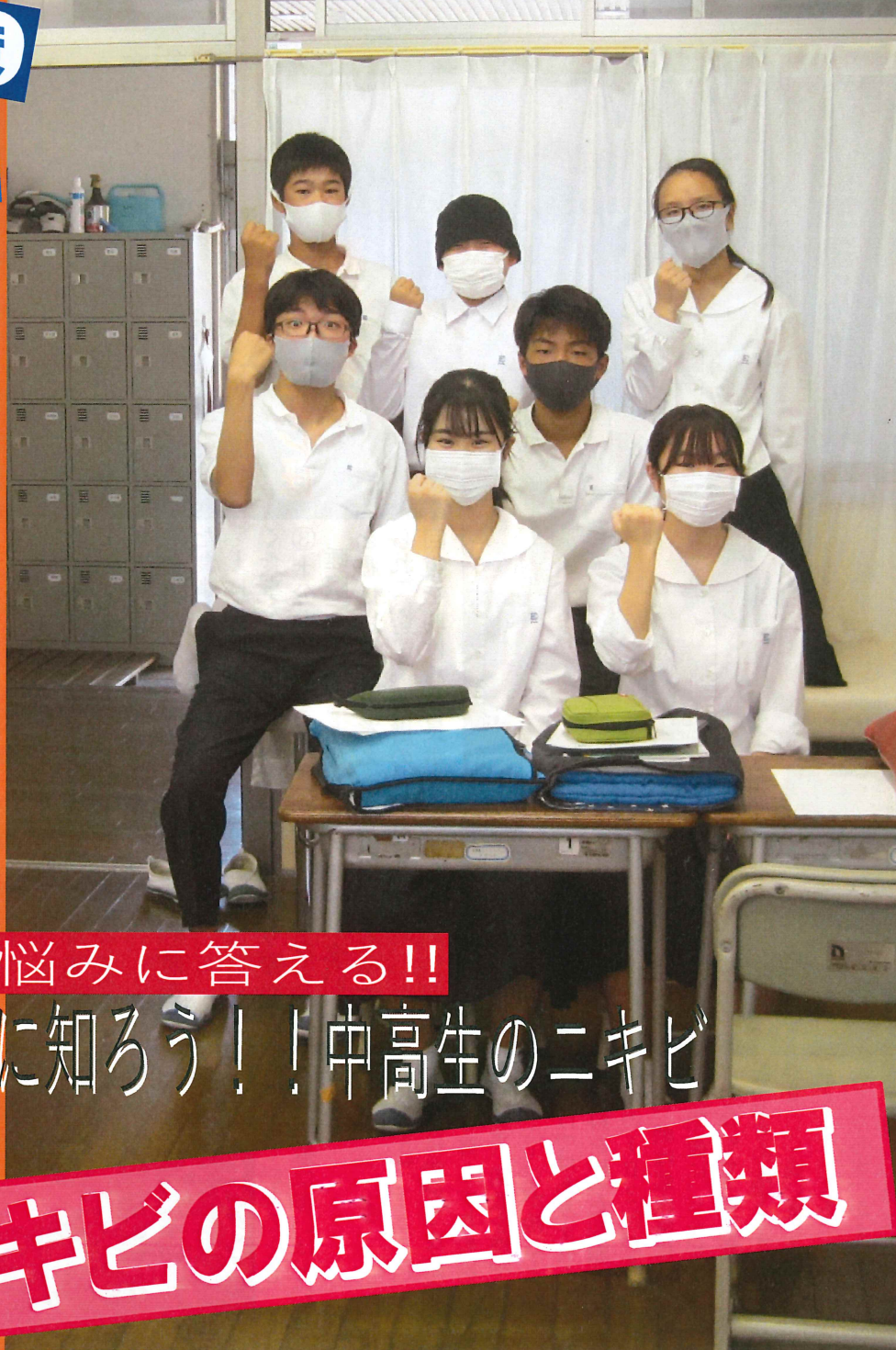
ほげんだより

悩みに答える!
総力調査!!
ニキビの原因と種類を紹介

ニキビ対策

原因と種類

ニキビ痕になると治療が難しくなる!



さまざまな種類のニキビを紹介

悩みに答える!!

一緒に知ろう！！中高生のニキビ

ニキビの原因と種類

皮膚の病気
一緒に知ろう
中高生のニキビ

ニキビの原因と種類を知ろう

号外
コメドの段階で治療するのがおすすめ

マイクロコメド
 微小面ぼう



毛穴が狭くなり、
 皮脂がたまり始める
 この段階では目に見えない

コメド
 面ぼう



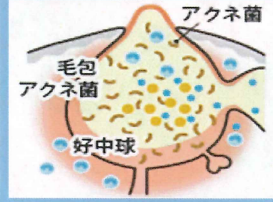
毛穴がつまり、
 中で皮脂がたまる
 触るとざらざらする

赤ニキビ



毛穴の中で増えた
 アクネ菌が
 炎症(赤み)を起こす

**かろう
 化膿したニキビ**



炎症が広がる
 膿がたまって
 黄色く見える

最近、顔にニキビが
 できやすくなったけ
 ど、どうしてだろ
 う...と思ったこと
 はありませんか？実
 は中高生の皆さんの
 年齢になると、皮膚
 を保護するあぶら
 分(皮脂)の分泌が盛
 んになり、毛穴をつ
 まらせニキビができ
 やすくなります。
 そこで、このほけん
 だよりでは、ニキビに
 ついて解説してい
 ます。

10代は、ホルモンの影響で毛穴の中の皮脂腺が大きく発達し、皮脂がたくさん作られます。皮脂が多すぎたり、毛穴の出口が詰まったりすることで、毛穴の中で皮脂がたまってしまふことからニキビは始まります。ニキビは、皮脂の量や炎症(赤み)の程度によって、種類が異なります。また、ひとりひとりの肌には、さまざまな種類のニキ

ビが混在しています。一人で悩まずに、家族や保健室の先生、皮膚科の先生に相談しよう！
 ニキビはアトピー性皮膚炎などと同様に、「皮膚の病気」です。ニキビは、洗顔や保湿で治るわけではありません。
マスクでニキビは悪化する？
 マスクを着用することで、ニキビに摩擦が加わり、悪化することがあります。また、マスクの下が蒸れて細菌が繁殖しやすくなり、アクネ菌も増殖したり、毛穴の詰まりを招いたりする可能性があります。マスク着用が日常的になった今、ウイルスの感染予防とニキビケア、両方をしっかりと両立させることが大切です。

知ってきたい！ニキビの予防対策

- ① 正しいスキンケアを行う。
- ② 栄養バランスのとれた食事をする。
- ③ 十分な睡眠をとる。
- ④ 室内を加湿する。
- ⑤ 皮膚に刺激を与えない。



クイズで学ぶ！ ニキビクイズ

クイズで学ぶ！
 ニキビクイズ
 ニキビがあるとき、
 洗顔回数は多いほどいい？
 Yes / No
答え【No】
 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、ニキビが治るといふ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、たっぷりの泡ですすらずやさしく洗いましょう。

強くこすつてもニキビは強くなり、かえって炎症を起こし悪化させる場合があるので、気をつけましよう。

