

教えて ニキビ

～ニキビについて正しく知ろう～



令和4年度 令和4年12月21日

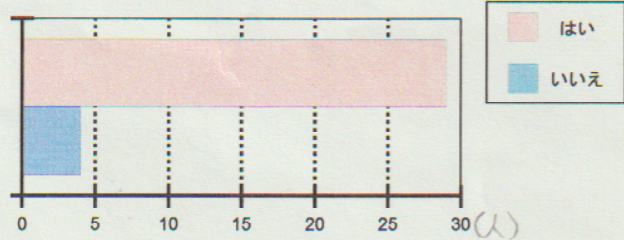
小山田小学校 保健給食委員会

おうちの人といっしょに読んでね!

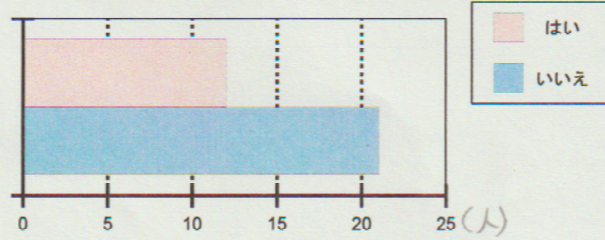


わたしは、赤・ニキビのニキビ。小山田の子のみんなは、ニキビについて知っているかな？今回は、ニキビになやむ「幸多(コウタ)家」のみんなといっしょに、ニキビについて正しい知しきを身につけましょ。まずは、4年生から6年生までのみんなにアンケートをしたので、発表します。

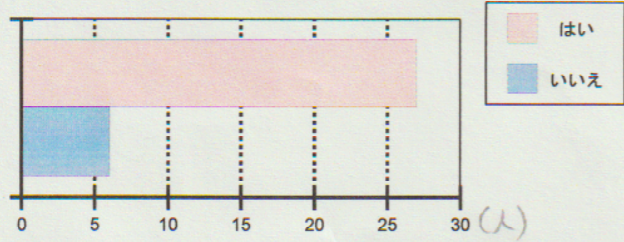
あなたはニキビのことに知っていますか？



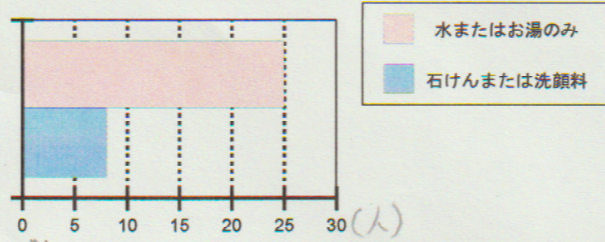
あなたはニキビができたことがありますか？



あなたは毎朝顔をあらいますか？



あなたは顔をあらうときに何を使いますか？



【ニキビを予防する洗顔は？】

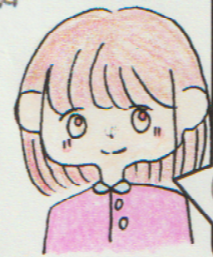
1日2回かおすすすめ、洗いきもダメです。皮脂(あぶら)の出やすい思春期から、洗顔料を使った方が効果的だということです。洗った後は、必ず保湿することも大事です。洗っただけでは、肌が無防備になるので、保湿して肌を守ることがポイントだそうです。



ニキビンのトリビア(豆知識)



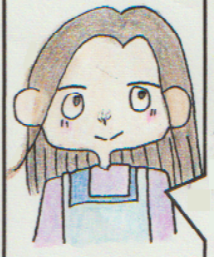
古代エジプトの女王クオパトラも、ニキビになやんでいたらしい。なんとサワーミルクのお風呂に入っていたとか。世界三大美女といわれるだけあって、努力していたんだね。もし、クオパトラが現代人なら、きっと病院に通って治らされていただろうね。



幸多 アイ 小学5年生 思春期に入り、赤ニキビがおでこにでき、髪の毛でかくしている。



幸多 ゴウ 中学2年生 思春期ま、さかり、ほぺたに黄色ニキビができて、気にな、てしかたない。



幸多 サエ 母39さい 鼻の黒ずみを家族から「イナゴ鼻」と言われて気にしている。



赤ニキビのニキビ



黄色ニキビのキ



黒ニキビのク

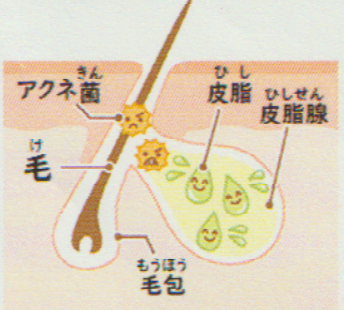


赤ニキビは、毛穴の中で増えたアクネ菌が炎症を引き起こします。

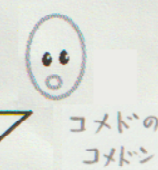
赤ニキビは悪化すると、うみがたまって黄色く見えるようになります。

毛穴の黒ずみは、実は黒ニキビと言われるものです。毛穴が開いて黒く見えます。炎症はないけど、ニキビです。

毛穴の中をのぞいてみると



面ぼう(コメド)は、毛穴に皮脂がたまり、アクネ菌が増え始めた状態です。炎症はまだありません。さわるとざらざらしています。



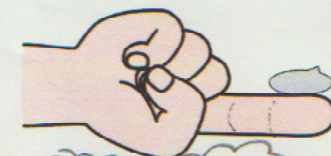
ニキビは、皮膚の病気なので、どのニキビも治療できます。お兄ちゃんの黄色ニキビは、早く治療しないと、ニキビあとが残ることがあります。治療には、長い期間が必要ですが、コメドのころから治療を始めると、悪化させずに済みますよ。



アイちゃん、お兄ちゃん、お母さん、どうしたら良いの？ ニキビン、キキペン、クゼン、コメドン、放っておいて、だいじょうぶなの？

【皮膚科の先生から】

(ぬり薬やクリームをぬる目安)



チューブの場合は、人さし指の第1関節に乗る分を、手のひら2枚分の広さにぬるのが目安だそうです。病院でもらったぬり薬は、病院の先生から言われたとおりにぬってくださいね。

(知っているようで知らない足のつめの切り方)

みなさんは、足のつめをどのように切っていますか？ 深づめ、まきづめ、かんにづめの原因になるそうです。切るときは、右の図のようにスクエアカットで、白い部分を1mmくらい残すのが良いそうです。

