

# 保健だより ニキビ号

令和5年 12月22日 保健委員 広報班 戸塚 由菜

皆さんはニキビについて悩んでいませんか？  
中高生の時期は特にニキビができてやすいと思います。そこで今回はニキビができる原因とその改善方法についてお伝えします！

## ニキビのできる原因

1. 男性ホルモンの増加
2. 皮脂の過剰な分泌
3. 毛穴出口の詰まり
4. アクネ菌の増殖

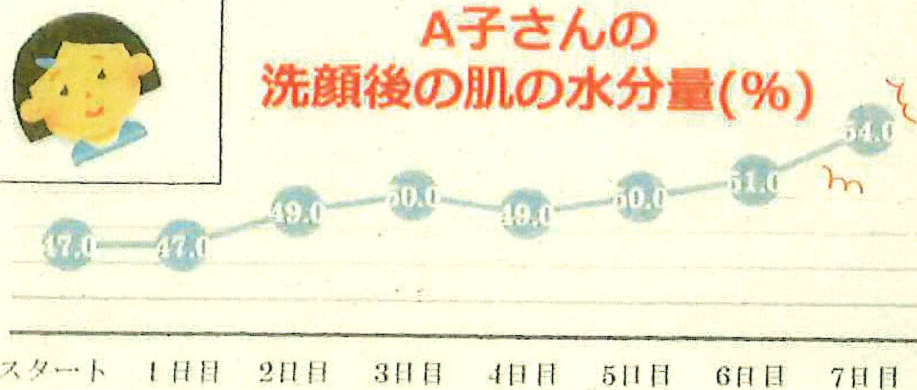
## 実験

- ① 1日3回、洗顔料を使用する洗顔を1週間行う
- ② 毎朝、洗顔後に肌チェッカーで水分量を測定

## 結果

水分量が47.0% → **54.0%**!!

A子さんの  
洗顔後の肌の水分量(%)



洗顔方法を工夫するだけでニキビの治りが早くなった!

## ニキビを悪化させないポイント

- ① ニキビを触ったりつぶしたりしない！  
洗顔時や睡眠時にも肌に刺激を与えないようにすることが大切。



跡が残ってしまう

- ② 洗顔等のお手入れは、こすらず優しく！



洗顔料をよく泡立てて、肌を直接接触らないように優しく洗いましょう。

洗顔後は化粧水、クリームでしっかりと保湿！



- ③ ニキビは毛穴にできる皮膚の病気なので、早めに皮膚科へ相談！

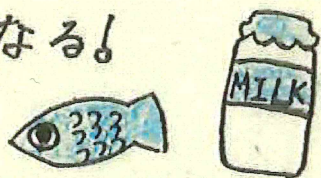


「ニキビくらいで...」と思わないで!

## バランスの良い食生活を!

脂質を摂り過ぎないようにすることはもちろん、肌を良好に保つための栄養素を摂取しよう!

◦ タンパク質 ... 皮脂を作る元となる!  
↳ 肉類、魚類、乳製品類



◦ ビタミンB群 ... 皮脂にハリやうるおいを与える! → カツオ、豚肉、さつまいも等



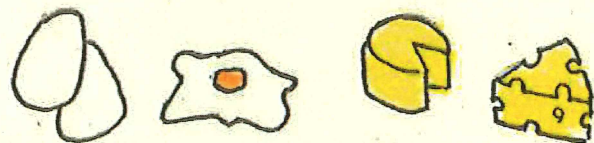
◦ ビタミンC ... 新陳代謝を促進する  
↳ 柑橘類、ブロッコリー等



◦ ビタミンE ... 血液の流れをスムーズにする  
↳ ナッツ類、カボチャ等



◦ 亜鉛 ... タンパク質の代謝を促進する  
↳ 豚レバー、卵、チーズ類



## スキンケアを丁寧に!

毎日のスキンケアで余分な皮脂や汚れ等をしっかり落とし、ニキビの原因を取り除く。スキンケアは以下の手順で行おう!

- ① 32℃程度のぬるま湯で顔を軽く洗う。
- ② 弾力のある泡で摩擦が起きないよう泡を転がすように洗う。
- ③ ぬるま湯で洗い流す。
- ④ 清潔なタオル又はティッシュでそっと拭く。
- ⑤ すぐに保湿する。

しっかり拭こう



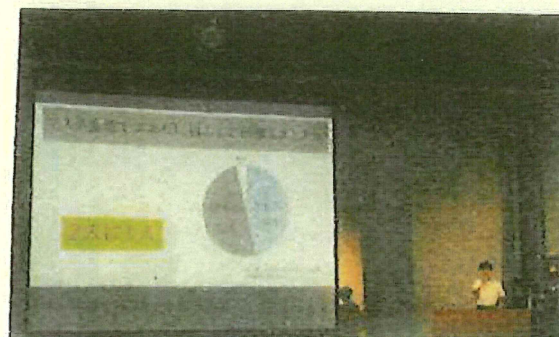
パックしたり



保湿!



文化祭で体育館ステージから全校生徒へ発表、文化祭でも発表した通り武蔵台生の



の2人に1人が悩んでいるニキビへの対策にこのニキビ号が役立つと思います。是非日頃のスキンケアをもう一度見直し自慢の美肌を目指しましょう!