

みんなで学ぼう!!

# ニキビのこと

ほけんだより 特別号

第二小学校保健委員会(担当 小林 彩佳)  
令和5年12月18日 発行

## ニキビはひふの病気

実はニキビは尋常性ざ瘡(じんじょうせいざそう)というひふの病気です。そのニキビは、おもに思春期から青年期にかけてよく見られます。ニキビに悩む人も多いため、思います。今回ニキビのことについて学び、一緒になおしていきましょう!

みんなはニキビのことについて知っているかな?



ニキビができてしまったら **やるとよいこと** と **やらないほうがよいこと**

**やるとよいこと**  
一日二回洗顔を朝起きてからと夜お風呂に入った後にふわふわあわで洗おう。

**やらないほうがよいこと**  
かみの毛などでかくすかみの毛があたりと悪化してしまうので気をつけよう。

**生活を見直す**  
おかしな食べすぎや睡眠不足はニキビを悪化させるので気をつけよう。

ニキビをつぶす  
ニキビをさわったり、つぶしたりしないようにしましょう。つぶしてしまうとあとが残ってしまうことがあるから気をつけよう。

**マスクの素材を変えよう**  
マスクはしじみの少ないものを選び、患部が衛生的に保たれるように気をつけよう。

一人で悩む  
ストレスをためないで、家族に相談しよう。

## ニキビの原因と対策

白ニキビ	黒ニキビ	赤ニキビ	黄ニキビ
ニキビの最初の段階。毛穴が皮脂につまり古くなった状態	白ニキビが少し進行した状態。皮脂が盛り上がり、毛穴が開く。	黒ニキビがさらに進行、悪化したもの。赤くぶくれ上がっている。	赤ニキビがさらに悪化し、うみかたまで黄色く見える。

ニキビができてしまったら...  
**家族などに相談してひふ科に行こう!!**

**まとめ**  
ニキビができてしまったら、**やるとよいこと** と **やらないほうがよいこと** は分かりましたか? ニキビができてしまったら、十分な睡眠をとる、栄養バランスのよい食事をする、ストレスをためないということをも特に意識してください。そして、家族に相談し、ひふ科へ行ってみよう。ニキビができてしまっても悩まずに、今回学んだことをやっておいてください!

作成にあたり参考にしたサイト  
・ニキビについての保健だよりコンテンツ特設サイト  
・ニキビ一緒に治そう Project

