



# ほけんだより

## 10月号



令和5年10月12日  
小池特別支援学校  
保健室

ひるま あせ ひ あさゆう ひ こ ことし きせつ かんけい  
昼間は汗ばむ日もありますが、朝夕はぐっと冷え込むようになりました。今年は季節と関係なくインフルエンザ  
やコロナウイルス感染症も増加傾向にあります。本校ではまだ学級閉鎖等はありませんが、一気に広がることも  
予想されます。引き続き感染対策をよろしくお願いいたします。

## おとな こ びょうき 大人にも子どももできる病気「〇〇〇」。

〇〇〇はなんでしょう。そうです。「ニキビ」です。みなさんはこんな経験ありませんか？  
お子様や自分自身の顔や背中などに赤い点としたものできたことありませんか？10代が  
一番できやすいといわれています。できていない人も、もしかしたらこれからニキビがで  
きるかもしれません。ニキビができてしまったらつぶしたり、そのままにしていますか？  
ちょっとまった！その行動はいけません！今回は、「ニキビの種類」「もしニキビができた  
ときどうすればいいのか」をお知らせします。お子様とご一緒にご覧ください。



## げんいん しゅるい し ニキビの原因と種類を知ろう！

### マイクロコメド 微小面皰



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 面皰



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

### かのう 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



こんなニキビ  
できたことあり  
ませんか。



写真で見ると  
こんな感じのものだよ。



# ニキビができたらしどうしよう。3問クイズ！



Q 皮膚科の先生に相談したほうがいいのは、どの種類のニキビ？

1. コメド(面ぼう) 2. 赤ニキビ 3. 化膿したニキビ

答え【全て(1.2.3)】「1. コメド((面ぼう))」の段階で治療を始めると、目立つ赤いニキビができにくくなり、ニキビ痕もできにくいと言われています。でも、赤く化膿していても手遅れではありません。なるべく痕を残さないために、「ニキビかも・・・」と気づいたら、早めに皮膚科で相談をしましょう！

Q 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、ニキビが治るという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、たっぷりの泡でこすらずやさしく洗いましょう。強くこすってもニキビはなくなり、かえって炎症を起こし悪化させる場合があるので、気をつけましょう。



Q ニキビを早く治したいから、自分でつぶしてもいい？

Yes / No

答え【No】自分でニキビをつぶしてしまうと、周囲の正常な皮膚まで傷つけてしまい、ニキビが悪化したり痕が残ってしまう可能性があるため、やめましょう！



## 知っておきたい！マスクとニキビの関係

| マスクでニキビは悪化する？                                                                                                                                           | マスク着用時のニキビケア                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>マスクを着用することで、ニキビに摩擦が加わり、悪化するおそれがあります。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もあります。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、両方をしっかり両立させることが大切です。</p> | <p>マスクを着用しているときは、ふだんより丁寧にスキンケアを行いましょう。まずは十分な保湿。それにより肌のバリア機能が高まり、摩擦による悪影響を減らすことが期待できます。マスク着用中は、蒸れて肌が潤っているように感じるかもしれませんが、それは一時的なものです。マスクを外すと水分が一気に蒸発して、逆に肌は乾きやすくなる場合もあるのでしっかり保湿をしてください。また、1日マスクを着用していると、蒸れて細菌が繁殖しやすくなります。1日2回を目安にしっかり洗顔してください。汗が気になるときはティッシュなどで優しくふき取ると良いです。</p> |