

保健だより 11月号

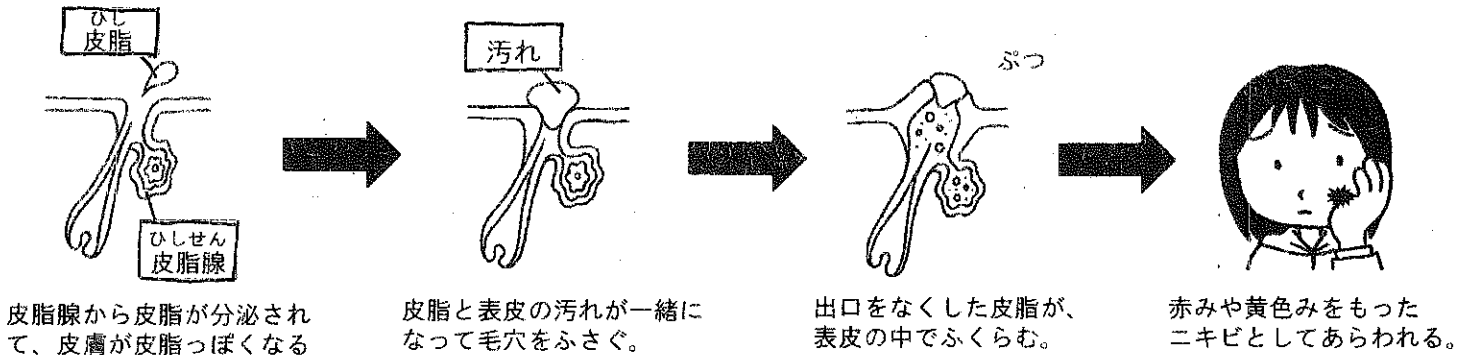
帝京中学校・高等学校 保健室 2021年11月

11月には、姿勢(1日)、歯(8日)、空気(9日)、皮ふ(12日)…と健康に関する記念日がたくさんあります。「記念日」といってもお祝いをする日ではなく、みなさんに正しく知ってほしいという願いが込められています。体や心のことで「なぜ?」と思う人は、保健室に聞きに来てくださいね。

思春期に多い肌のトラブル～ニキビ～ (11月12日は皮ふの日)

皮ふは、外側からの刺激や菌などから体を守るなど、大切な働きをしています。思春期はホルモンの活動が盛んになり、皮脂がたくさん分泌されるため、ニキビのできやすくなる時期です。また、女子は月経前になるとホルモンのはたらきでニキビができやすくなります。正しい対処法を知って、悪化させないようにしましょう。

ニキビのできかた



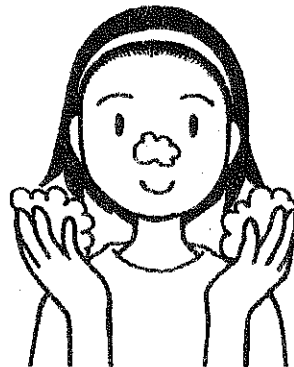
ニキビ予防 ふだんの生活で、こんなことに気をつけましょう

<p>髪が顔にかからないようにする</p> <p>髪の先端が顔に当たると刺激になってしまいます</p>	<p>睡眠をしっかりとする</p> <p>生活習慣の質の向上も予防に繋がります</p>	<p>リキッドファンデーションでのメイクなど毛穴をふさぐことを避ける</p> <p>なるべくパウダーファンデーションを使うように</p>	<p>爪をこまめに短く切る</p> <p>汚れのついた長い爪で肌を触ると不衛生です</p>
<p>枕や顔をふくタオルなどを清潔にする</p> <p>雑菌が顔についてしまう可能性があります</p>	<p>ニキビができてもしさわらない、つぶさない</p> <p>他の場所にニキビができたり、ニキビ跡になってしまいます</p>	<p>ファーストフードやスナック菓子など脂っこいものを食べ過ぎない</p>	<p>便秘をしないように気を付ける</p> <p>便が長時間体内にあると、有害物質が血液に吸収され体をめぐります。</p>

顔全体にニキビができてしまったり、なかなか治らないときは、一人で悩まず皮膚科に行ってみましょう。悪化する前に治療を受けることが大切です。

ニキビ予防・悪化防止は正しい洗顔から

- 顔全体をしっかり洗えるように、ヘアバンドなどを使う。
- 熱タオルを顔に当てて毛穴を開かせると、汚れが落ちやすい。
- 石けんは十分に泡立てる。手のひらと手のひらに空気を入れるようにこすりあわせると、細かく泡立つ。



- ゴシゴシこすらず、泡を転がすようにして洗う。
- たっぷりのお湯を使って、石けんを洗い流す。
- 清潔なタオルでふく。
- 一日に2～3回を限度として、洗いすぎないように。