

# 11月 保健だより

令和3年11月1日  
練馬区立石神井西中学校  
保健室

色づく木々が美しい季節。紅葉は最低気温が5~8℃くらいに急に下がると早く進むと言われています。冬に近づいている証拠です。しっかり体調を整えて、冬本番に備えましょう。

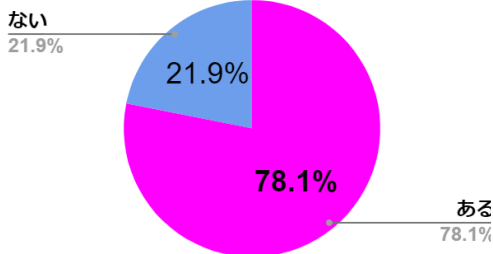


11月12日は  
いい皮膚の日

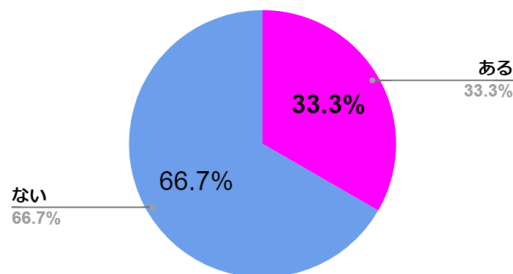
## ニキビについて知ろう!

保健委員に聞きました!  
ニキビアンケート

「ニキビができたことがありますか?」



「今までニキビについて悩んだことがありますか?」

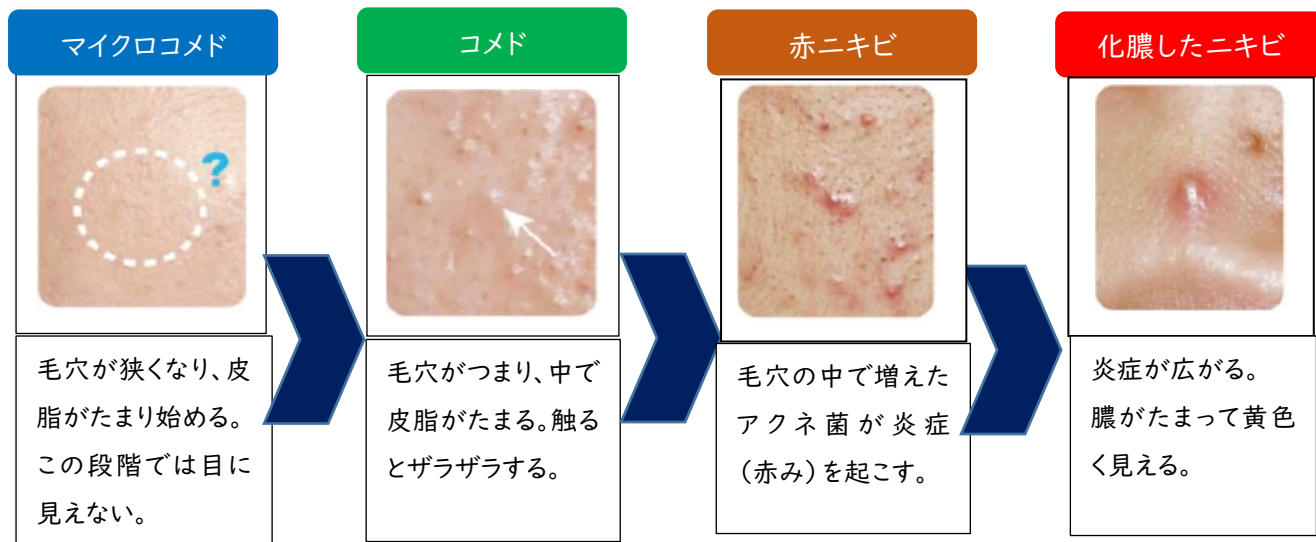


前期保健委員に、アンケートを取りました。その結果、約7割の人にニキビができた経験があることがわかりました。そのうち約3割の人がニキビに悩んだことがあるという回答でした。西中生全員に聞いたらもっと多くいるのではないのでしょうか。

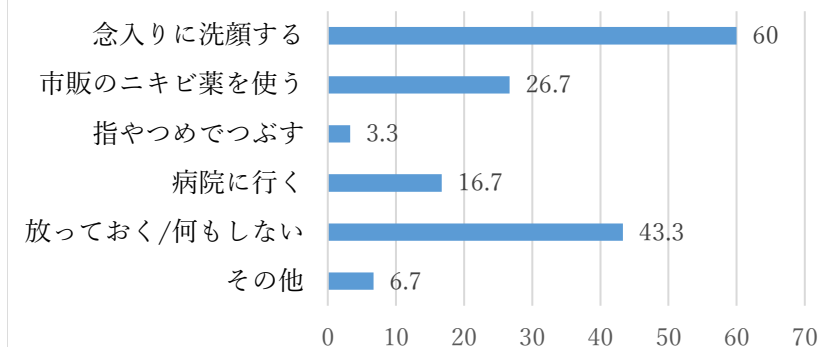
### ニキビはどうしてできるの?

ニキビは、余分な皮脂(あぶら)が皮脂腺の入口につまり、ふさがれた毛穴の中でアクネ菌が増えることで炎症がおきて赤くなったり、膿がたまったりしてできます。思春期は、ホルモンの分泌がさかんなので、皮脂が多くなってニキビができやすくなります。

### ニキビがひどくなるとどうなるの?



## ニキビができたらどのように対処しますか？



ニキビができた時の対処法としては、「念入りに洗顔をする」と回答した人が多かったです。「放っておく」という回答も4割いました。

炎症(赤み)が広がり、悪化するとニキビ痕(あと)が残る可能性があります。ニキビ痕(あと)になると治療が難しくなります。  
ニキビ痕(あと)にならないためにも、赤ニキビになる前の状態から治療することが大切です。

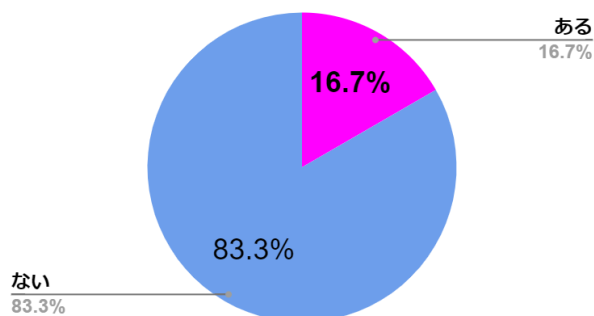


## \*ニキビを悪化させないために\*

- ▶ 1日2回洗顔料を使って洗顔し、肌を清潔に保つ!
- ▶ 洗顔料はしっかりと泡立ててから、こすらずに優しく丁寧に洗顔し、すすぐ!
- ▶ スキンケアローションなどを活用して肌の健やかさを保つ!
- ▶ 肌の健やかさを保つために、ビタミン豊富な緑黄色野菜や食物繊維を含んだ食物などバランスのとれた食事を心がける!
- ▶ しっかり睡眠をとって、疲れを翌日に持ち越さないよう規則正しい生活をする!



「ニキビで病院に行ったことがありますか？」



ニキビへの不満が解消されない場合は、一人で悩まず皮膚科医に相談を!



ニキビで病院に行ったことがあると回答した人は、約16%。先ほどの回答と合わせると、治るまで洗顔をしたり市販薬を塗ったりしている人の方が多いのではと考えられます。

しかし症状が悪化するとニキビ痕になることもあるので、状態がひどいときは早めに受診をしましょう。