

ほけんだより



先日、内科検診がおこなわれました。校医さんより、ニキビについてのアドバイスをいただいたので、保健だよりにて皆さんにお伝えします。

マスク生活が続く中、マスクの下だけニキビができて悩んでいる人はいませんか？ニキビの原因、予防法、なってしまった時の対処法をご紹介します！

赤みやニキビ…マスクが原因の肌あれはなぜ起こる？

マスク着用中の肌はどんな状態にあり、どんな肌あれになりやすいのでしょうか。



摩擦(まさつ)

マスクをつける・外す・ズレを直したりするたび、肌とマスクがこすれ合います。すると肌の表面(角質といいます)が削られ、肌のバリア機能が低下。デリケートな状態になり、ちょっとした刺激にも赤みやかぶれ、ニキビを起こしやすくなるのです。

ムレ

吐いた息によってマスクの中は、温度・湿度が高く、雑菌が増えやすい状態になります。汗や皮脂(あぶら)も増えることから、ニキビができやすくなります。

乾燥

マスクを外すと、内部の湿気が一気に蒸発します。このとき肌内部の水分もうばわれてしまうことから、肌の乾燥が進んでかさつき・ごわつきが起こりやすくなります。

マスクの刺激

肌がマスクに負けてしまい、赤みやかゆみが出ることも。また、くり返し洗える布マスクの場合、残った洗剤成分が刺激となる可能性もあるでしょう。

ニキビを防ぐには…

毎日の洗顔が大切です

肌を清潔にしておくために、洗顔で余計なあぶらを洗い流し、古くなった皮ふやよごれを取りのぞいて毛穴のつまりをなくしましょう！

でも洗いすぎは逆効果！1日2~3回が効果的です。すすぎもていねいにおこないましょう。



部分的にかさかさを感じたら、保湿してくださいね。

※ニキビが赤くなっているときは、特にやさしくていねいに洗いましょう。

できてしまったら…!

さわらない!! つぶさない!!

なお、治りがおそくなります。つぶしたりすると、血が出たりはれたりするし、その傷が治っても、ニキビあとにデコボコができたりするので、気になってもがまんしてください。

ニキビが気になるときは髪の毛も清潔にして、顔にかからないようにしましょう。ハンカチ、タオルなど、肌に直接ふれる物も清潔に。



それでも気になるときは…

お医者さんに相談してみませんか (※まずは保護者の方に相談してからにしてください)

皮膚科の病院や診療所では、お医者さんがひとりひとりの肌の状態をみて、治り方やアドバイスをおこないます。自己流のケアで悪化させてしまう前に、まずは相談してみましょう！

ひどいニキビの治りようから、きれいな状態を維持するための治りようまで、お医者さんがあなたと一緒に考えてくれますので安心して相談しましょう。

まとめ

けあな
毛穴をふさがない

さいきん
細菌を入れない

さいきん
細菌をふやさない

せんがん
1. 毎日正しい洗顔をすること

2. にきびができたら、さわらない!つぶさない!こと

せいけつ
3. 身のまわりを清潔に保つこと



今年は梅雨入りが早く、ムシムシしているなと感じている人もいます。マスクをつける生活がまだまだ続きます。しっかりと予防・ケアしましょう！

また、顔だけではなく、からだも同じように清潔に保ち、お肌トラブルのない状態をめざしましょう！

