ほけんだより 12月

令和４年１２月　２日
堀越高等学校
保健室

こんにちは！私は、ハリネズミ教頭と言います。今月のほけんだよりではニキビについての正しい知識を届けるために出張でやってきました！
今年最後の大仕事♪多くの中高生が悩まされるニキビについて、一緒に学んでいきましょう！

思春期にニキビが多いのはなぜ??

10代は、ホルモンの影響で毛穴の中の皮脂腺が大きく発達し、皮脂がたくさん作られます。皮脂が多すぎたり、毛穴の出口がつまったりすることで、毛穴の中で皮脂がたまってしまうことからニキビは始まります。ニキビは、皮脂の量や炎症(赤み)の程度によって、種類が異なります。また、ひとりひとりの肌に、さまざまな種類のニキビが混在しています。

ニキビの種類と対策を知ろう!!

マイクロコメド（微小面ぽう）＜ **コメド**（面ぽう）＜ **赤ニキビ** ＜ **化膿したニキビ**

- マイクロコメド：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：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：毛穴の中でふえたアクネ菌が炎症（赤み）を起こす
- 化膿したニキビ：炎症がひろがる 膿がたまって黄色く見える

思春期（8～18才位）に分泌が盛んになるよ！

この時点で皮膚科へGO！！

昔　ニキビが酷くなったら病院へ
update
今　ニキビができたら早期に病院へ

ニキビケア ワンポイント アドバイス

★たっぷりの泡で優しく洗う。
★化粧水や乳液は ノンコメドジェニック の製品がおすすめ！

「ノン（ない）」「コメドジェニック」は、コメドができにくい成分で作られている製品だよ！★パッケージを確認してみよう♪

ニキビについての常識!? 知ってた？知識をアップデートしよう♪

Qニキビがあるとき、洗顔回数は多いほどいい？　A.【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らず、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？　A.【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（あと）が残ってしまう可能性があるため、NG！

ニキビがあっても堂々と～#スキンポジティブ、知っていますか??～

2～3年ほど前からSNSで盛り上がりを見せる“どんな肌も前向きに愛そう”という意味のハッシュタグ「#スキンポジティブ」。肌荒れやニキビができると、マスクは必須！！もう誰にも会いたくない…と、うつむきがち…。そんな時、“これも私”と受け入れることができたら心が軽くなるかもしれません。ニキビで悩んでいるのは自分だけではない！ぜひ、「#スキンポジティブ」で検索してみてください。肌荒れやニキビがあっても、美しい言葉や表情で世界中の人々に勇気を与えている人たちがいます。

こんなことわざもあります　ニキビかあって　**痘痕も靨（あばたもえくぼ）**

好きになると、あばた（吹き出物・ニキビなどの傷跡）さえ可愛らしいえくぼに見える。
惚れた目には欠点までも長所に見えるというたとえ。

心から誰かを好きになると、短所さえ可愛らしく見えてしまいますよね。

急にニキビが増えてどうしよう！と悩んでいる人も多いはず。それはちょうど、異性に興味を持ち始めて、好きな人にできるだけ自分を素敵に見せたい！と思う時期…。ニキビができてしまうのは辛いことだけど、前向きにとらえることで自分の肌や内面（気持ち）について考える良いきっかけになるね！

カウンセラー来校日

12月8日（木）・1月11日（水）・25日（水）

～いきなりですが、クリスマスと言えばケーキですよね？～

「ケーキ」と言われれば思い浮かぶショートケーキ。実は、日本で生まれ、今年は誕生100周年だそうです！たくさんの人を幸せにして、変わらず愛され続けてきました。

堀越高校も来年は創立１００周年を迎えます！！ショートケーキのように、たくさんの人を幸せにして、変わらず愛され続ける、そんな堀越生のみなさんと２０２３年も楽しい学校生活を過ごしていきたいです。