

教えて！！ Yes/No 肌美人先生！！

～阿蘇校舎一の肌美人！先生に聞く
正しいニキビ対策～

Q ニキビがあるとき、
洗顔回数は多いほどいい？



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 ニキビ用の化粧品を使っていれば、
ニキビは治る？

答え
No

ニキビを悪くさせない成分を含む化粧品もありますが、ニキビが治るというわけでは
ありません。ニキビ治療をしているときは、低刺激、ノンcomedジェニックテスト済み、かつ保湿性のあるスキン
ケア化粧品を使うことで、ニキビ治療薬による皮膚への刺激をやわらげ、効果を高めながら治療を
円滑に進めることが期待できるとされています。

ASO CHUO+
High School
小さなプラスでいのちを守ろう。

コロナ禍における 冬休みの過ごし方 五箇条



- 其一、 県や地域のリスクレベル等正しい情報を把握すること！
 - 其二、 不要不急の外出を控え、人混みや密を回避すること！
 - 其三、 健康観察は毎日行うこと！オンライン入力（記録）も
忘れずに実行せよ！
 - 其の四、 マスクは感染リスクと濃厚接触特定を減らすと心得、
正しく着用せよ！
 - 其の五、 PCR検査を受けることになったり、感染がわかった時は
担任に報告せよ！（自分だけでなく、同居の家族についても同様である）
- その他、心配なことや悩み事、困ったときなどは遠慮せずに早めの相談を！！

発行 阿蘇校舎保健部ほけんだより発行委員会 編集 阿蘇校舎保健部デザイン企画部 2020年12月23日発行



HAPPY VIRUS



[ハッピーウイルス]

阿蘇中央高校ほけんだより
阿蘇校舎保健部



2020,12,23



良いと思う

なくても

ニキビじゃ

シンボルは、

青春の



[特集]

いまどき若者の肌事情

[関連記事]

コロナとマスクと肌荒れと

教えて！！肌美人先生！！

～先生に聞く正しいニキビ対策～

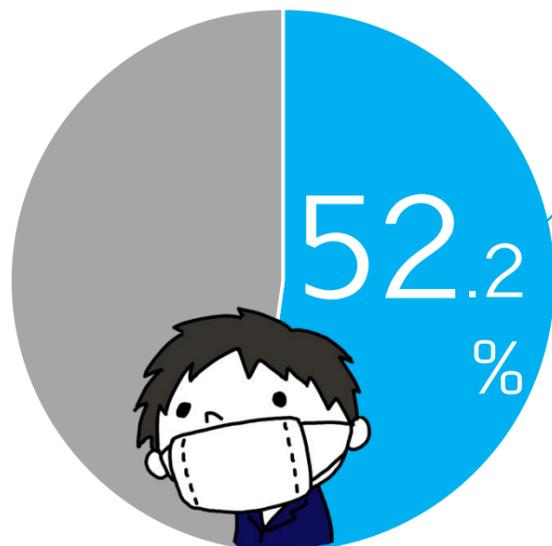
ASO CHUO+
High School
小さなプラスでいのちを守ろう。



中高生の悩みの1つにニキビ等の肌トラブルがあります！
コロナ禍のマスク着用で肌トラブルが深刻になっているという報告もあります。

いまだき若者の肌事情・・・

ニキビについて 悩みがある



出典：子どもと母親のニキビに対するアンケート（2011）
対象者：子ども（中学生～高校生）930名、母親1,000名

その対応は
本当に
正しい？

ニキビができた時
どのような対応を

していますか（対応しましたか）？（いくつでも）

念入りに洗顔する 55.6%

ニキビ用化粧品を使う 38.5%

市販のニキビ薬を使う 28.7%

ニキビを指や道具でつぶす 23.2%

そのうち治ると思って放っておく 23.0%

食生活や睡眠など生活習慣を改善する 19.1%

病院で診てもらう 16.2%

何をしたら良いかわからないので、何もしない 4.3%



肌荒れと
マスクと
コロナと

新型コロナウイルスの感染拡大で、マスクを着用する機会が増える中、マスクが擦れて肌が赤くなったり、にきびが悪化したりするなどの症状を訴える人が増えている。マスクの材質や形状と肌質の不一致が原因とみられ、皮膚科医が注意を呼びかけている。

〔毎日新聞2020年4月18日 東京夕刊〕

マスクでニキビは悪化する？

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ね。

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。

マスク着用時のニキビケア

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。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下さいね。

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から、1日2回を目安にしっかり洗顔して下さい。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よ。

ニキビ

は、アトピー性皮膚炎などと同様に、

「皮膚の病気」

です。

日本人の9割以上が一度は経験すると言われているニキビは単なる肌トラブルと考えられがちですが、「尋常性ざ瘡」と呼ばれる皮膚の疾患です。主に思春期に顔面に現れ、放っておくと瘢痕（はんこん：ニキビ痕）が残ることもあります。ニキビは、洗顔や保湿で治るわけではありません。たかがニキビと侮らず、皮膚疾患であるという認識と適切な対応、治療が大切です。

栄養バランスの良い食事、質の高い睡眠、上手なストレス解消を心掛けることも、肌に良い効果をもたらします。

ニキビで悩んだら・・・

一人で悩まずに、家族や保健室の先生、
皮膚科の先生に相談しよう！

ASO CHUO⁺
High School
小さなプラスをいのちを守る。