

# ひだまり



2021.12.17 NO.11  
ニキビ特別号  
千早小吹台小学校 保健室

## ニキビのギモンあれこれ



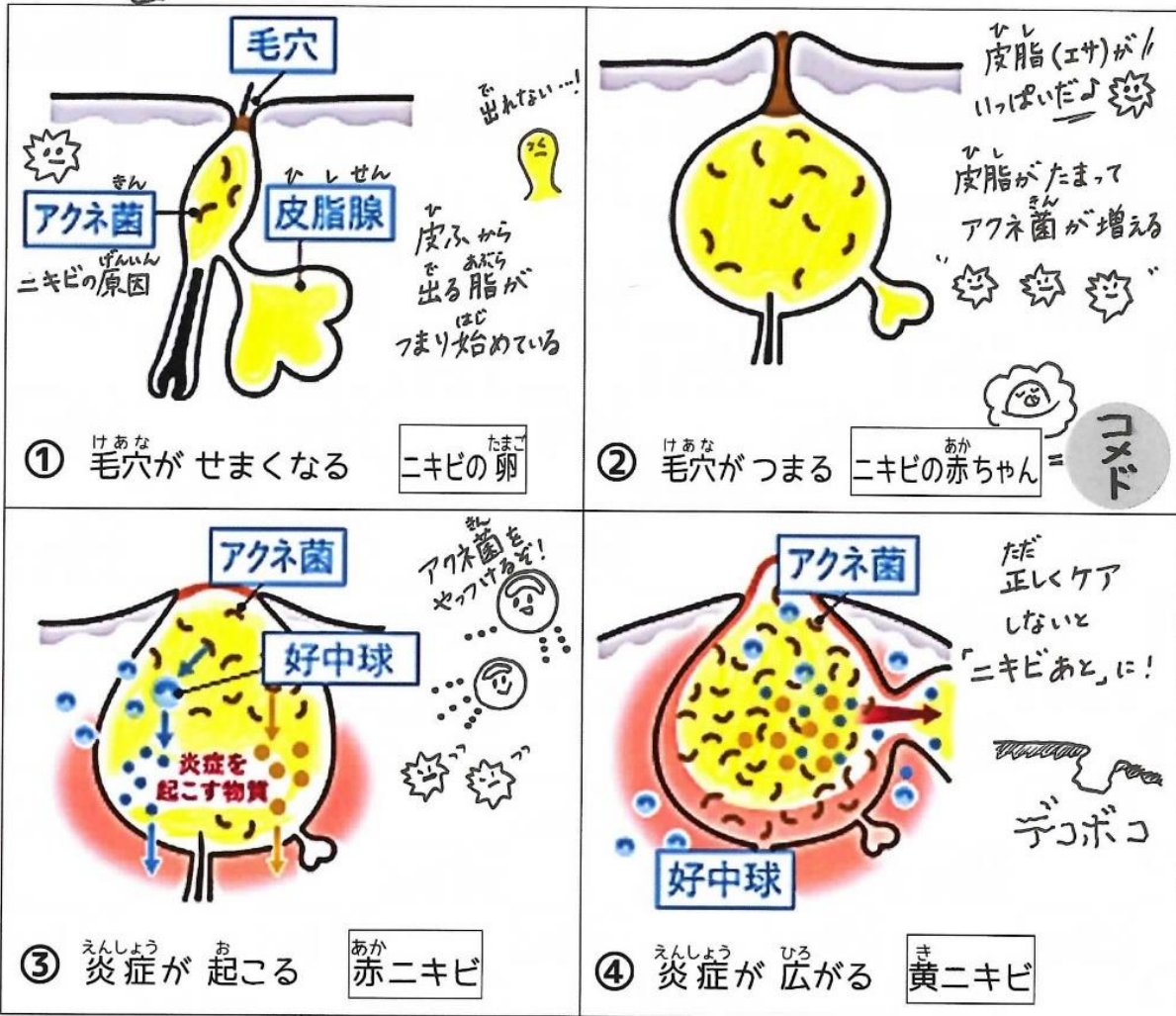
ニキビができた... つぶしちゃえ!



ちょっと待って! ニキビには正しいケアの仕方があるんだ。一緒に学んでいこう!



そもそもニキビって どうしてできるの?



ニキビがつぶれて血や「うみ」が出たらティッシュでやさしくふきとってね



早く治したいから1日に何度もゴシゴシ洗ってるんだ

ゴシゴシするとニキビはよけいにひどくなっちゃうよ。朝と夜の1日2回、泡立てた洗顔料でやさしく洗ってね



かみの毛やマスクでニキビをかくしちゃえ!

かみの毛がニキビに当たると治りにくくなってしまうよ。マスクの下も蒸れてアクネ菌が増える原因になるんだ



でもマスクは外せないよ

いつも清潔なマスクをつけようね。洗顔した後にしっかり保湿するのも大切だよ



治ったと思ったらまた同じところにニキビができた...

肌が弱っているのかも。夜はしっかりねて、バランスの良い食事をすると肌も元気になるよ



それでも治らないよ

ニキビができたなら早めに皮膚科のお医者さんに相談してみよう。その人の肌に合った薬を出してもらえよう。ニキビができにくい肌にするために、まずは3か月を目標に治療を続けようね

『コメド(ニキビの赤ちゃん)』の段階から治り始めるよ

