

# 肌トラブル

マスクをつけて

マスクで



新型コロナウイルス感染症によって、マスクをつける毎日が、当たり前になりましたね。マスク生活の影響で、こんな肌トラブルが増えているようです。

- 赤み ●かぶれ ●ニキビ ●乾燥

マスクをつけたり外したりするときの摩擦や、マスク内がムしてアクネ菌というニキビの原因菌が増殖してしまうことが原因だと考えられています。これからの寒い季節、気になさるのが乾燥。マスクを外したときに、内側の温度が一気に蒸発して肌の水分も失われやすくなるのです。

汗をかいたらこまめに拭いたり、帰宅したら洗顔をするなど肌の清潔を保ちましょう。刺激の少ないクリームなどで保湿するのもおすすめです。



7つのまちがいさがし！ほけんだよりに載せてみました。

答えは保健室前（'ω'）！

寒いけれど…窓を開けて  
空気を入れかえよう



寒いけれど…窓を開けて  
空気を入れかえよう



参考：(株)日本学校保健研修社発行月刊誌「健」  
(株)東山書房発行月刊誌「健康教室」