

ほけん通信。

香取市立小見川中学校 発行

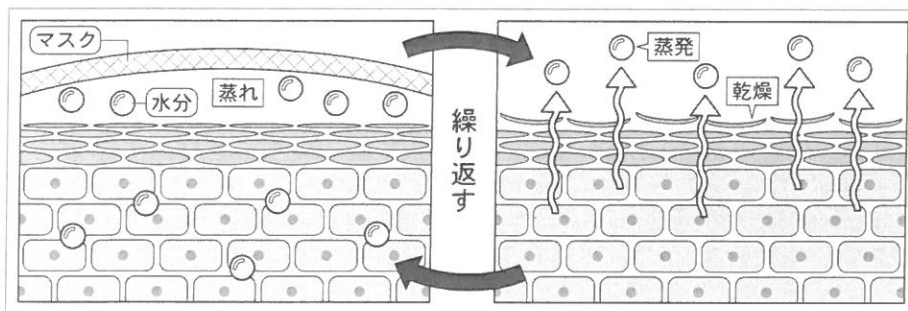
マスクによる肌荒れの防ぎ方

指導／野村皮膚科医院 院長 野村 有子 先生

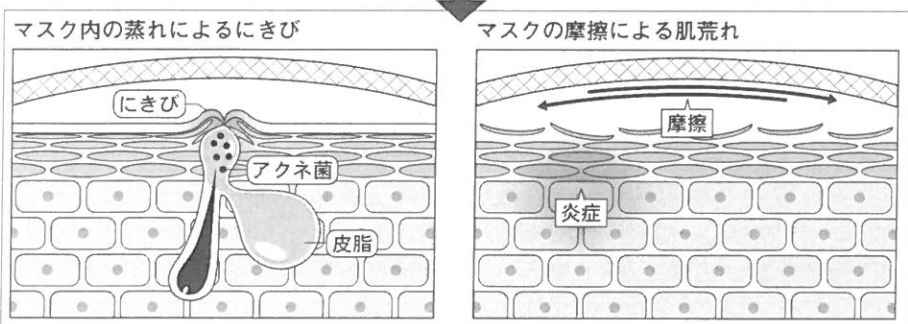
長期にわたるマスク生活で、マスクに覆われた肌は、過度な蒸れと乾燥を繰り返し、肌荒れを起こしやすくなっています。特に化学繊維でできている不織布マスクやウレタンマスクは、体質によって合わなかったり、弱った肌に刺激や痛みを与えたりします。

マスクによる肌荒れを防ぐために「洗顔」「保湿」「遮光」の3つのポイントに気を配って、マスクと上手に付き合ひましょう。

マスクをつけた生活でなぜ肌が荒れるのか



マスクをつけた生活で、過度な蒸れと乾燥を繰り返して肌のバリア機能が低下します。



蒸れにより、アクネ菌が毛穴で増殖してにきびができたり、マスクの摩擦で肌を傷つけて肌荒れが起きたりします。

この面のみ複写して生徒に配布できますので、学校名を入れてご利用ください。また、保護者に配布する目的に限り、出典を明示し、この面をスキャンしてホームページまたはメールで配信することができます。

マスクによる肌荒れを防ぐポイント

1 洗顔



マスクを外した後は必ず洗顔料で洗顔します。加えて、朝もしくは夜にも洗顔しましょう。
※洗顔は1日2回が望ましいといわれています。

2 保湿



洗顔後に乾燥を感じるときは、化粧水やクリームなどで肌を保湿・保護します。

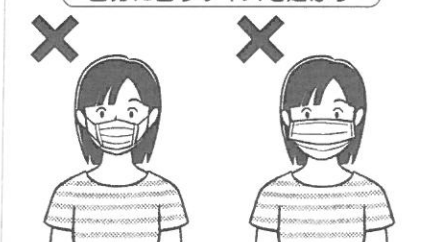
3 遮光



マスクをしても肌に紫外線が届きます。紫外線は刺激となり、肌荒れの原因になるので、屋外で活動するときは顔全体に日焼け止めを塗ります。

マスクと上手につき合おう

自分に合うサイズを選ぼう



小さいと肌を圧迫し、大きいとずれて動き、肌への刺激となります。

マスクの付け外しに要注意



一時的にマスクを外すときは片側のひもを耳から外し、摩擦を軽減します。

マスク+αで快適に



マスクの内側にガーゼを挟むと刺激が和らぎます。ひもで耳が痛くなる人はイヤープッドなどを使います。

肌荒れが治らないときは皮膚科へ



「にきびは青春のシンボル!」といわれたのは一昔前のこと。今は肌を正しくケアすることが大切です。



弊社のインターネットサービス「SeDoe」の「保健室」内で、このページのデータがダウンロードできます。