

# 勉強会（にきび予防・洗顔）

（2025年11月5日）

11月5日（水）「肌荒れ・にきびを予防してきれいな肌を目指そう！」をテーマに、勉強会を行いました。今回の勉強会は、生徒たちにどんなことを知りたい・学びたいかを聞いたアンケートの結果を基にして企画しました。会では、にきび予防に関する知識等を〇×クイズにして確認したり、にきび予防のポイントをタブレット端末で調べたり、正しい洗顔の方法や注意点を動画で確認したり、生徒同士で自分が使っている便利な洗顔グッズを紹介し合ったりしました。

にきび予防は、生徒たちにとっても関心があったこともあり、皆、真剣に話を聞いて参加していました。会の最後には、実際に洗顔をしてみて、学んだことを実践してみました。

勉強会後に「洗顔パワーアップ期間」を設けて、洗顔のレベルアップを目指して、毎日の洗顔にとり組みました。期間終了後は生徒それぞれに、表彰状をプレゼントして、頑張りを称えました。ぜひ、身に付けたことを実践できるよう、ご家庭でも話題にして励ましていただければと思います。



## にきびとは？

もうぼう け ねもと ふくろじょう ぶぶん ひしせん えんしょう  
毛包(毛の根元にある袋状の部分)や皮脂腺が炎症を起こしている状態。

イラストで確認しました

## クイズの答えまとめ

- ① 夜更かしをするとにきびがしやすい
- ② にきびはつぶさないようにする
- ③ 洗顔するときは、泡で優しく洗う

