

保健だより

6月

令和8年6月3日
直江津中等 保健室

梅雨時の健康管理のコツ～身体を清潔に保とう！～

湿度が高く、汗をかきやすい時期でもありますね。汗の 99%は水分で、それ以外は塩分がほとんどです。他にも、カリウム、マグネシウム、亜鉛、鉄、重炭酸イオンなどのミネラルや電解質、さらに乳酸、尿素などの老廃物もわずかですが含まれています。

実は、出たばかりの汗は無臭です。汗をかいたときに発生するイヤなニオイは、汗そのものではなく、汗や皮膚の汚れ、皮脂をエサにした細菌がつくり出したニオイ物質が原因です。汗腺（汗を分泌する皮膚にある器官）の働きが悪いと、においやすい汗が出る場合もあるので、適度に汗をかいて汗腺機能を鍛えることも大切です。

汗の始末など、身体や身の回りを清潔に保ち、さっぱりさわやかに乗り切りましょう！



●入浴し、身体を清潔にしていますか？

汗をかいたまま放置していると、肌が荒れたりあせもがでたりする原因にもなり、思わぬ感染症にかかってしまうリスクも高くなります。汗は頻繁に流し、体や頭髮をしっかりと洗って清潔に保ちましょう。



●下着一枚で快適生活を！

下着は汗や汚れを吸い取り、衣服の中の温度を下げる役目をします。シャツやブラウスの下に綿 100%素材の下着を着用するのがおすすめです。汗をかきやすい人は、汗ふきシートを使用するだけでなく、学校でも下着を交換するなどの工夫をするといいでしょう。



●ハンカチは毎日交換し、爪も切っておきましょう！

一度使用し、濡れたハンカチやタオルをそのままにしておくと、そこに雑菌が発生します。ハンカチやタオルは毎日交換しましょう。

また、爪が伸びていると、指と爪の間に雑菌がたまりやすくなります。伸びた爪で自分や他の人を傷つけてしまうかもしれません。手のひら側から手を見たときに爪が見えたら切りそろえましょう。



※もし、多汗症（手のひらや顔、頭部、脇、足の裏などの限局した部位に多量の発汗がある）や汗の匂いなどで困っている場合は、皮膚科もしくは形成外科の専門医を受診し相談するとよいでしょう。



毎日の口腔ケアはできていますか？

「歯みがきは 体を守る 最前線」



国では、6月4日～10日までの1週間を「歯と口の健康週間」とし、歯や歯肉の健康を考える週間としています。

歯や歯肉の健康は、糖尿病や動脈硬化等の心疾患など、全身の健康にも大きく影響すると言われています。毎日の口腔ケアを欠かさず、将来の健康を考えた行動が、今からできるといいですね。

歯みがきは 体を守る 最前線



歯と口の健康週間 令和8年6月4日～10日

歯肉炎のセルフチェックをしてみよう！

これから成人する皆さんが最も気をつけたいのが**歯肉炎**です。4月の歯科検診では、中等生には決して多くはありませんでしたが、歯肉の状態は自分でチェックすることができるので、毎日の口腔ケアで鏡を見ながらの歯肉チェックをぜひ習慣化しましょう。

※下記のような症状はありませんか？あったら要注意！！



- 色** 赤みを帯びる
- 形態** 丸く厚みがあり膨らんでいる
- 感触** 腫れてブヨブヨしている
- 出血** 軽い刺激でも出血しやすい



デンタルフロスを活用しよう！



歯肉炎の原因は**歯垢**です。歯ブラシに加えてデンタルフロスを活用すると、歯ブラシだけの場合よりも歯垢除去率が30%もアップします。ぜひ使ってみませんか。

