

# ほけんだより 6月号

2025年6月23日

大阪府立都島工業高等学校 定時制の課程  
健康教育担当



先生にインタビュー第2弾



## ケアとエチケットの話

汗ばむこの時期。ニオイのケアについて気になる人も多いのではないのでしょうか。実は、汗そのものはほとんど臭いません。しかし、皮脂や汚れ、菌と混ざると体臭のもとに。さわやかに過ごすために今からできるケアを始めましょう。

### ◆正しい体の洗い方

- ・ゴシゴシこすらず、泡でやさしく洗う
- ・汗腺が多い場所(頭皮・ワキ・胸・首まわりなど)はしっかり洗う
- ・湯船につかって毛穴の奥の皮脂や汚れをオフ



### ◆デオドラントの「使いどき」

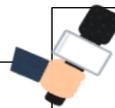
- ・登校後/体育のあと/帰宅後は洗い流すを意識して
- ・汗ふきシートを持っていなくても、汗をかいてすぐに清潔なタオルなどで拭くとニオイは防げる
- ・スプレータイプやロールオンタイプの制汗剤は清潔な肌を使うこと(出かける前の使用がおすすめ)



### ◆肌着(インナー)は必須

- 「暑いTシャツ1枚でいいや」と思っていないですか？
- ・肌着を着ることで汗を吸収し、ニオイや汗ジミを防げる
  - ・吸湿速乾素材のインナーを選べると1日中サラッと快適

ニオイは誰にでもあるもの。でも、人に不快感を与えない身だしなみは、エチケットであり思いやりの一つです。清潔にする・ケアすることは、自分も周りも心地よく過ごすことにつながります。★ できることからトライしてみましよう!



## ながおかせんせい 長岡先生にインタビュー

3年生徒保健委員さん か



インタビューをしてくださいました!



「食事」について意識していることは?

たんすいかぶつ 炭水化物、たんぱく質などバランスよく食べること



「運動」について意識していることは?

バレーボールを頑張る!



「睡眠」について意識していることは?

不規則にならないようにしている



生徒の皆さんへメッセージをお願いします。

規則正しい生活を心掛けよう!

ながおかせんせい 保健委員さん ありがとうございます!



近畿地方は6月9日に梅雨入りしました。湿度や気温の変化に気を付けて体調管理をしましょう。