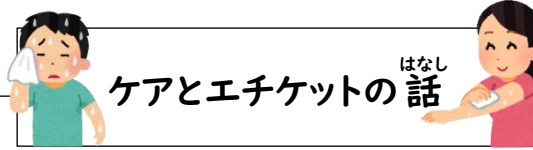


ほけんだより 6月号

2026年6月22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



ケアとエチケットの話

汗やニオイが気になる季節ですね。実は、汗そのものはほとんど臭いしません。しかし、皮脂や汚れ・菌と混ざると体臭のもとに。今月は、汗ばむこの時期をさわやかに過ごすためのポイントをご紹介します！

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）は特に丁寧に洗う

◆湯船につかって、毛穴の奥の皮脂や汚れをオフする

肌着（インナー）で1日中サラッと快適

◆肌着を着ることで汗を吸収し、ニオイや汗ジミを防ぐ

◆吸湿速乾素材や接触冷感素材のインナーを活用して、“Tシャツ1枚”よりもすずしく過ごす

デオドラントの「使いどき」

◆登校後 / 体育・部活のあと など、汗をかいてすぐが効果的◎

◆汗ふきシートを持ってなくても、汗をかいてすぐに清潔なタオル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、清潔な肌に使う

“におい”は誰にでもあるもの。
上手にケアして、自分も周りも心地よく過ごしましょう。
エチケットは、思いやりのひとつです。



この季節は 気をつけて 梅雨あるある

食べものが傷みやすい



食中毒に注意。菌をつけない・増やさない・やっつけるが基本です。

濡れた床がずべる



建物の入口や道端のマンホールなど、思わぬところでケガをすることも。

雨でまわりが見えにくい



雨だと視界が悪く、事故が増えます。車の運転手から見えやすいように明るい服装で。

梅雨型熱中症が増える

湿度が高いと汗が蒸発せず体内の熱を逃がせません。それほど暑くない日も要注意。



気圧がづらい

天候が安定しないと、自律神経が乱れがちに。規則正しい生活で整えましょう。



近畿地方は6月4日に梅雨入りしました。

湿度や気温の変化に

気をつけて、

体調管理をしましょう。

