



今月のミサーチライト ✨ ◀ ◻◻先生に聞いてみました！

厳しい暑さが続くと、体調を崩しがちになりますよね。今回は、◻◻先生に「夏の過ごし方」についてインタビューしました。

暑い日に食べたくなるものを聞くと、「昔は、辛いものが食べたくなくて食べていた」とのこと。また、休日の過ごし方については、「気温が上がる前の早朝に草刈りをして体を動かし、終わった後は涼しい部屋で昼寝をする」と教えてくださいました。朝のうちに活動して、午後はしっかり休む。そんなメリハリのある過ごし方に、夏バテを防ぐヒントがありそうです。みなさんもぜひ、早起きをして朝の涼しい時間の活用や上手な休息の取り方を取り入れて、この夏を健康に過ごしてくださいね。

7月の保健目標 夏に多い症状や病気の予防

皮脂の多くなる中学生向け！清潔を保つ方法

正しい洗顔

1. 先に手を洗う
 2. 洗顔料は泡立てる
 3. 優しく洗う
 4. よくすすぐ
- POINT! まさつはNG!

洗顔もシャンプーもよくすすがないと、かえって肌トラブルの原因になってしまうことも、...

正しいシャンプー

1. まず予洗い
2. 泡で頭皮を洗う
3. すすぎ残しなく
4. コンディショナーは毛先に

体の清潔

1. できるだけ毎日入浴
 2. 皮脂の多い背中・胸元も丁寧に洗う
 3. 汗ふきシートも活用
- POINT! 清潔な服に着がえよう

汗や皮脂をエサに増える細菌で、臭いや肌トラブルを引き起こす。

爪の清潔

1. 短く切る
 2. 汚れを落とす
 3. 手洗いを習慣に
- POINT! 手洗いを丁寧に

爪の中は細菌がたまりやすいよ

髪の毛の清潔

1. できるだけ毎日シャンプー
 2. よく乾かす
 3. 寝癖を直す
- POINT! ★ブラシは清潔に保つ

バランスの良い食事と睡眠

- ★野菜、タンパク質、ビタミンをバランスよく摂る
 - ★甘いものや揚げ物の食べ過ぎに注意
 - ★規則正しい睡眠時間を確保する(8時間以上)
- POINT!

体育の後はインナーを代えたと次の授業も快適に、そして臭い対策にも

自分に合った習慣を見つけよう！

昨年の夏は、「汗」と上手に付き合うための対処法について紹介しました。今年は、体を清潔に保つうえで大切な「皮脂」について紹介します。

「髪の毛がすぐベタベタする」「顔がテカリやすい」「ニキビができて困る」などの悩みを抱えている人はいませんか？

実は、それは思春期にはよくあることです。思春期になると、成長に関わるホルモンの働きによって皮脂腺が活発になり、皮脂が多く分泌されるようになります。そのため、肌や髪がベタついたり、毛穴が詰まってニキビができやすくなったりします。特に夏は汗や皮脂の分泌が増えやすいため、いつも以上に肌や頭皮を清潔に保つことが大切です。

🌿 夏休み中もクロームブックを使って健康観察を入力しよう 🌿

夏休み中も元気に過ごせているか、朝の健康観察で確認します。