

ほけんだより 6月号



郡山市立御館中学校保健室
令和6年6月21日

気温が高い日や、雨で湿度が高い日がでてきました。

これからは梅雨の時期になるので、食中毒や体の清潔に注意する必要があります。

食中毒や体の清潔に注意して過ごしましょう。



☆ 清潔について ☆

清潔は人間の欲求のひとつですが、何らかの理由で清潔を保てなくなると、皮膚や粘膜（口、目、鼻、陰部など）のバリア機能を維持できなくなり、感染症にかかる可能性があります。清潔を保つことは爽快感を得られ、心理面にも良い影響をもたらします。（下記の項目をチェックしてみましょう。）

お風呂

- 毎日お風呂に入って体を洗っている。

入浴しないと、**皮脂や汗、汚れが毛穴に詰まり、かゆみや湿疹、二キビ、皮膚炎などの肌トラブルを引き起こします。** また、細菌やウイルスが繁殖しやすくなるため、皮膚感染症やウイルス感染症などの病気に罹患するリスクも高まります。

さらに、**髪の毛を洗わないと、皮脂や汚れの蓄積、雑菌の繁殖、毛穴の詰まりなどから抜け毛の原因になります。**



下着

- 毎日下着を交換している。

下着や衣類を交換しないと、汗と菌が一緒になり不快な臭いがしてきます。洗濯をした衣類は気持ちがいいですね。

爪

- 手足の爪を短く切っている。

爪が長いほど細菌数が増えます。**爪の長さが0.5mmの場合と3.0mmの場合とでは、細菌の数が243倍も多い**ことが分かっています。爪は、常に短く保っておくことが大切です。また、プールに入る時期ですので、手足の爪は必ず切りましょう。思わぬけがにつながることもあります。



ハンカチ、ティッシュ

- 毎日清潔なハンカチがポケットに入っている。

歯磨き

- ご飯を食べたら、歯磨きをしている。

手洗いも、しっかりすすいで洗い流したほうが、汚れが落ちます。中学生のみなさんは、代謝がよく、汗をかきやすい時期でもあるので、毎日お風呂に入って、体の清潔を保つことが大切です。

☆ 手の汚れを比べてみると・・・ ☆



手洗い前



すすぎ 10秒



すすぎ 30秒



すすぎ 60秒