

# なないろ

5月の保健目標:体を清潔にしよう  
2025.5.7 波照間小学校保健室(高学年用)

ゴールデンウィークの少し長いお休みで、生活リズムが乱れていませんか？生活リズムの乱れは体調不良につながります。また、これからの時季は熱中症にも注意が必要ですが、体調がすぐれないと熱中症のリスクも高まります。

生活リズムの整え方や熱中症予防については、保健室横の掲示板で紹介しています！ぜひ、見に来てください😊さて、今月の保健だよりでは、「体を清潔に保つポイント」について紹介します♪

## 清潔チェックリスト

### 爪

□短く切っている。

### 手洗い

□石けんで洗っている。

### 歯みがき

□ごはんのあとは、歯みがきをしている。

### 服

□清潔な下着を付けている。

### ハンカチを持つ

□毎日、清潔なハンカチを持っている。

エクリン汗腺は、全身にある汗腺です。体温調節のために透明無臭の汗を出します。アポクリン汗腺は、脇・耳・陰部等に多くあり濁っておりニオイがあります。



図1 皮膚組織と汗腺について

## 教えて！にじか先生 ～気になるニオイについて～

にじか先生、最近、体のニオイがきつくて、周りにばれていないか心配です。

思春期にはホルモンの分泌により、アポクリン腺からの汗の分泌量が増加します。アポクリン腺から分泌される汗には、独特なニオイのもととなりやすい物質が多く含まれているため、思春期には体臭が強くなる場合があります。これは誰にでも起こりうる体の変化であることを覚えておいてください😊

僕だけじゃないんだ！

そう、誰にでも起こりうる体の変化だよ。ニオイが気になるようであれば、こまめに脇などの汗を拭き取るようにするとよいです。また、食事に偏り(動物性の食事ばかり等)があると腸内環境や分泌される汗にも影響します。バランスの良い食事でも心がけるようにしましょう😊

## 5月の健康診断日程

○5月8日(木)

・歯科検診【全児童生徒対象】

○5月30日(金)

尿・ぎょう虫検査キット配付

※お子さんが検査キットを持って帰ってきているか確認をお願いします！

## 正しい手洗いの動画

(R6保体給食委員会作成)



## ～せいかつを保つポイント～

体育の授業やお昼休みのあとに汗をかいたら、肌着や洋服をこまめに着替えましょう。また、タオルや汗拭きシートを使って、汗をしっかりふくと、さっぱりして気持ちよく授業を受けることができます。汗をふき取ることで、まわりの人も快適にすごせる環境になります。少しの気づかいで、自分も、まわりの人も気持ちよくすごせますね！