

ひまわり



夏のエチケット編

※みなさんが向日葵の花のように、たくさんの光を浴びて、まっすぐすくすく育ちますようにという願いを含め、保健室からのおたより「ひまわり」を発行しています。

<7月の保健目標>

暑さに負けない体をつくろう

6月の保健行事

25日(火) 尿検査(二次検査のみ)

7月の保健行事

9日(火) プール水質検査

梅雨時のじめじめにも対応!

夏のエチケット特集

汗の正しい処理をしないと、
かえって臭い人に!?



汗ばむ時期になりました。汗をかいた後のことを考えて、ハンカチやタオルを持ってくることは、基本ですが、ほかにオススメしたいポイントをお伝えします!

汗を拭くときは・・・

濡れタオル or 汗ふきシート(無香料) で!



あなたはいつもどうやって
汗の処理をしていますか?

- 乾いたタオルで拭く
- ▶ 濡れたタオルで拭く
- 汗ふきシートで拭く
- 自然乾燥を待つ
- Tシャツのすそで拭く

汗のにおいの原因になるのは、肌についている雑菌。

濡れタオルは、肌のべたつきや臭い、そして雑菌をふき取ってくれます。乾いたタオルでは、これはふき取ることができません。

おすすめは、①濡らして使用するミニタオル と、

②べたつきの無いところを拭くタオル の2枚を用意すること。

濡れたタオルの持ち歩きにはチャック付きの袋が便利です。市販の汗拭きシートを使用しても構いません。体中これらで拭くと、さっぱりして気持ちもいいですし、汗の臭いも防ぐことができます。

それ、**香害**かもよ・・・

「香り」は人によって好みが変わる上に、科学的な香料を原因とした健康被害を引き起こす可能性があります。マナーとして「香り付きのもの」は控えて下さい。

- × スプレー式の制汗剤
- × 香り付き液体制汗剤



気になる肌着事情



夏は肌着を着た方が快適だと思いますか？

冬はほぼ全員が「着た方がいい」と考える「肌着」ですが、夏は意見がばらつくことがあります。

肌着を着用することで蒸れにくく、汗を生地が吸って**肌の表面が乾くことで皮膚の温度が下がり、汗が止まる**ことから、「着用した方が快適である」といえます。

着用しないと、肌が濡れたままで体温が下がらず、発汗し続け、不快感を伴うだけでなく、風邪や夏バテの原因にもなるのです。

結論：

夏は肌着を着た方が
「涼しく、快適」である



身体からは汗だけでなく、汚れも出てきます。

肌着は身体から出る汗や汚れを吸い取るので、肌を清潔に保つことができます。

また、汗はそのままにしておくと、細菌によってにおいが発生しますが、肌着で吸い取ることでにおいを減らします。肌着の替えを持って来ておくとさらに清潔ですね☆

オシャレなあの人には知っている...

肌着選びのコツ

◎ 華美でない色の肌着

女子にお勧めの透けにくい色 ベージュ・ライトグレー

男子にお勧めのさわやかな色 白

※明るい色の肌着の方が、熱も吸収しにくく、涼しく過ごせます

◎ 汗を吸う素材の肌着

(ポリエステルやナイロンなどの速乾性に優れた化学繊維・綿素材のもの など)



★速報★

6月の歯みがき川柳を募集した結果、入選作品が決まりました！



各学年の
第一選を紹介

白い歯で

輝く笑顔

加工なし

3年1組 川崎 円

歯が痛い

むし歯の前兆

見逃すな

2年1組 松本 結珠 乃

さあみがこう！

丸中健児は

歯が白し

1年2組 山崎 夕陽

入選作品は、
かけはしホールに
掲示するので、
見てみてくださいね♪