

≡ ほけんだより ≡ 5月

愛知高校保健室
2022年5月2日



5月になりました。新学期を迎えて早1ヶ月となりましたが、新しい生活には慣れてきましたか？ 少しずつ暖かい季節から暑さを感じる季節へと移り変わる時期です。規則正しい生活を心がけて、体調管理に努めましょう。

前髪

前髪が長いと…

- ・毛先で目の表面が傷つき、菌が入りやすくなる
- ・無意識に髪の毛にピントを合わせて目が疲れてしまう
- ・表情が見えにくいと暗い印象に



爪

爪が伸びていると…

- ・爪と皮膚の間に汚れが溜まり、菌が増えやすい状態に
- ・爪が折れたり剥がれたり、引っ掻いたりしてケガの原因に



服装

- ・服が汚れたりほつれたりしていないか
- ・サイズは合っているか
- ・正しく着用しているか
- ・季節やTPOに合っているか

マストアイテムは下着！

汗を吸って肌を清潔に保ってくれます。汗をかいたらこまめに着替えると清潔度UP。



清潔スタイルでいこう！



歯磨き

歯磨きのベストタイミングは…

- ・朝起きた時
- ・朝ご飯の後
- ・昼ご飯の後
- ・晩ご飯の後
- ・寝る前

眠っている間は唾液が減って殺菌作用が弱まり、菌が増えやすくなります。寝る前は特に念入りに。



石けんを使って
丁寧に！

手洗い・ハンカチ

洗い残しが多いのは…

- ・親指
- ・指の間
- ・指先
- ・手の平のしわ
- ・手首

マストアイテムは綺麗なハンカチ！

- | | | |
|-----------------------|-------------------------|-------------------------|
| NG | NG | NG |
| ハンカチを
持ち歩いて
いない | 何日も同じ
ハンカチを
使っている | 洗った手の
水分で髪を
セットする |



お風呂

洗い残しが多いのは…

- ・耳の後ろ
- ・足の指の間

シャンプーのすすぎ残しにも注意！

石けんは泡立てネットなどでしっかり泡立てると洗浄力が高まります。

すすぎ残しは肌荒れの原因にもなるので、しっかり洗い流しましょう。



からだ・心 疲れていませんか？

誰でも、たまには疲れる日があると思います。でも、何日も続いているようなら、こんなことを試してみましょう。それでもつらい時は、保健室に話しに来てくださいね。

★からだを動かしてリフレッシュ

楽しいくらいの運動を！



★好きなことでほっこり

音楽、読書、ゲームでも



★生活リズムを整えよう

早寝、早起き、朝ご飯



★悩みを抱え込まない

誰かに話すと心が軽くなることもあります



★目標を新しく決める

できなかったことも「できる範囲でいいや」と開き直ってみよう

