

令和7年

5 ほけんだより

5月8日発行

青ヶ島村立青ヶ島中学校 保健室

今月の快適グッズ



This month's goal

「身の回りを清潔にする」

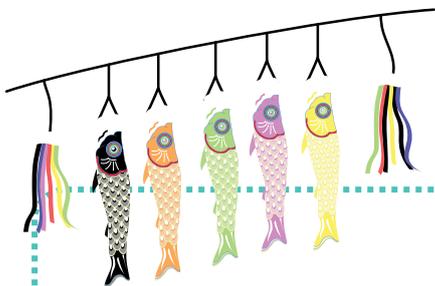
「マナーとしての清潔」

きれいな部屋と、汚い部屋、どちらが気持ちよく過ごせますか？また、清潔な人と、清潔さが足りない人、どちらにより良い印象をもちますか？

多くの人がきれいな部屋、清潔な人を好むのではないのでしょうか。「自分は気にならないからいい！」ではなく、相手への思いやりの一つとしても、身のまわりの環境や体を清潔に保つことを心がけましょう。

「病気の予防としての清潔」

手を洗う、毎日お風呂に入る、爪を短く切る、食べたら歯をみがくなど、清潔な生活をする上ですべきことはたくさんあります。体を清潔に保つことは、菌やウイルスから体を守ることにつながります。



5月の主な保健行事



- 8日 身体計測（小）
- 9日 身体計測（中）
- 13日 色覚検査（希望者）
- 27日 社会科見学前健診（小3・4）

青ヶ島の梅雨に注意

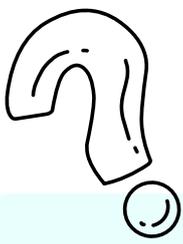
青ヶ島は常に湿度が高い地域です。梅雨が近くなり、湿度が高くなると、心配なのが、**カビの増殖**です。

洗濯したものや雨の日に使った雨具など、ぬれたものを放置すると、カビが生えやすくなります。

ぬれたものはすぐに干して乾かす、湿度は除湿機やエアコンで調節する等、工夫をしましょう。

梅雨の時期を快適に乗り切る、自分のものは自分でしっかりと管理するといった意味でも、身の回りを清潔に保ちましょう。

ぬれたものはすぐに乾かしましょう！



身の周りの清潔にかかわるクイズ



💡 1. 汗を出す穴（汗腺）は、何種類あるでしょうか。

- ① 1種類
- ② 2種類
- ③ 3種類

正解は、「② 2種類」です。

汗は、皮膚の表面に出てきますが、1種類の穴ではなく、2種類の穴から出ています。それぞれ、エクリン腺とアポクリン腺といいます。

エクリン腺は、体温の調節に役立っており、体のほとんどの部分にあります。

アポクリン腺は、別名体臭腺と呼ばれるように、においの強い汗を出し、わきの下などの限られた部分にあります。



💡 2. 手を洗うとき、洗い残しが多いと言われている部分はどこでしょうか。

- ① 手首
- ② 指の間
- ③ 指先

正解は、「③ 指先」です。

意外に思うかもしれませんが、指先、特に親指のあたりの洗い残しが多いです。

風邪やインフルエンザ、また食中毒などの原因となるウイルスや細菌は、手から口、目、鼻などへ運ばれ、病気にかかることがあります。

手を洗うときは、洗い残しやすいところを意識しながら洗いましょう。

心のメンテナンス、できていますか？

新学期が始まって、そろそろ一ヶ月です。環境が変わって、緊張したり疲れを感じたりする人もいるかもしれません。そんな心のストレスは体の不調としても現れます。次の事項をチェックしましょう。

一つでも当てはまったら、少しお疲れモードかもしれません。自分に合った方法で、ストレスを軽減しましょう。

- イライラする
- やる気が出ない
- 朝、起きられない
- 友だちや家族と話をしたくない
- 食欲がない
- 勉強に集中できない



しっかり睡眠をとる



音楽を聴く



読書をする



適度な運動をする



好きな香り（アロマ）でまったりする

