

ほけんだより 6月

令和8年6月1日
荏原第五中学校
保健室



まもなく梅雨入りとなります。雨の日が続くと、湿度も高く不快な気持ちになる人も多いと思います。梅雨の季節の咲く紫陽花、雨上がりにかかる虹など、梅雨の時季だからこそ見れる景色や楽しみを見つけて、快適に過ごしていきましょう。

夏に向けて体力をつけよう

今年も暑い夏がやってきそうです。暑い時期に夏バテしないためには、暑さに少しずつ慣れていく必要があります。

まず心がけたいのは、適切な運動。運動して汗をかく習慣によって、体に備わった汗による体温調整システムが働きやすくなります。また、お風呂につかって汗をかいて体温を上げることもおすすめです。その他、早寝早起きや朝食をしっかりと食べることも大切。自分自身の生活習慣を見直す機会を作りましょう！！

肌のトラブル、大丈夫？

「ニキビや吹き出物ができやすい」「あせもが痒くて引っ掻いてしまう」など、肌のトラブルに悩んでいる人はいませんか？

ニキビは、皮脂分泌の増加によって毛穴が詰まり、アクネ菌が増殖することで発生します。ニキビには「白ニキビ→黒ニキビ→赤ニキビ→黄ニキビ」の4つの段階がありますが「黄ニキビ」になると痕が残りやすくなり、治療に時間がかかります。

ニキビ予防は、皮膚を清潔に保つことと規則正しい生活習慣で過ごすことがポイントです。できてしまったニキビが気になる時には、皮膚科を受診しましょう。

あせもは、汗腺（汗の通り道）が塞がることで炎症を起こし、皮膚に発疹やかゆみなどが生じる病気です。あせも対策は次のことに注意しましょう。

- ① 汗をかいたまま放置しない
- ② シャワーやお風呂で汗を流して肌を清潔にする
- ③ 汗をかきすぎないようにエアコンで調節する
- ④ 通気性の良い衣服を着る
- ⑤ 発疹やかゆみが気になる時は受診する



やる気が出ないときは…

やらなければならないことがあるのに、やる気が出ない…。誰にでもあることですが、ず～っとやる気が出ない状態が続くのは困りますね。そんなときは、こんな方法を試してみませんか。

やる気が出てきたら、自分を褒めてあげましょう！

- 楽しいことを考える（お楽しみリストを作る）。
- とりあえず、体を休ませる（昼寝をする、お風呂に入る）。
- お気に入りのおやつを食べる。
- 「やるぞ、やるぞ、やるぞ！」と自分を励ます。

石川先生の歯科コラム



私事ですが、…

生まれつきアレルギー体質です。今回保健だよりで【ニキビ・アセモ】について、記事を書かれています。ニキビについては思春期の特徴である皮脂分泌の増加が原因なので清潔にするのは当然ですが、アセモなどで悩んでいる人、アレルギー体質の人はもう一つ乾燥にも注意することが大切のような気がします。

一生のうち思春期は最も乾燥しない時期なので、ましてこれからの時期は湿度も高いので、（だからニキビは注意なのですが）人によっては乾燥肌の人もいると思います。

～痒みについて～

「あせもが痒くて引っ掻いてしまう」とありますが、汗は放っておくと細菌が増えるのでシャワーなので清潔にするのは当然ですが、その後、乾燥したままで冷房の中にいると、肌はかなり乾燥しますので、人によっては痒みを覚える人もいます。かゆみの原因の一つ、それも大きな原因が【乾燥】です。私がアトピーの酷かった20代後半の時にかけた皮膚科の先生には『とにかく乾燥しないように、1日に2回でも3回でも、ワセリンでいいから塗りなさい』と言われました。ワセリン？今足りないと言われている原油由来のものですから、最初は何となく【刺激の少ない植物性の何か】のようなクリームより、劣るような気もしていましたが、長い間とにかくワセリンで保湿していたら、ほぼ完治しました。生まれつき肌が乾燥傾向で痒みの出やすい人は試してみてください。

歯科的には、この時期は飲料の摂取量が増える頃なので、なるべく糖分の少ないものを取るか、甘いものを飲んだ後はうがいを励行するようにして下さい。