

# スマイル



平成28年7月20日 No.6  
相馬東高等学校 保健室

いよいよ夏休みが始まります。みなさん、どんな予定を立てていますか？花火大会や夏祭り、ライブなど、夜遅くまで出歩くことやついついハメを外したくなる場面も多い夏。お酒やタバコはもちろんですが、性感染症や妊娠、事件や事故などのトラブルも心配です。決して他人事ではありません！軽い気持ちで誘いにのることや、よく考えずに行動することがないように、自分で自分にストップをかけてください。何か困ったことがあったときには、一人で抱え込まず、学校や担任の先生、保健室などに連絡をしてください。

## 心のすき間に忍び込んでくるのは・・・



〈被害にあいやすいのはこんなとき〉

- ★単独行動
- ★声かけに反応する、立ち止まる
- ★女性的な服装（スカート、ヒールなど色はピンク系）
- ★ながら行動（携帯をいじりながら、音楽を聴きながら・・・）
- ★ゆっくり歩く
- ★人気のない暗い道を歩いている
- ★コンビニ等に寄り道

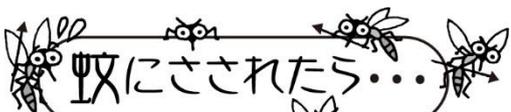
被害にあわないために

- ☆複数で行動しよう
- ☆声かけには反応しない
- ☆服装にも注意
- ☆足早に歩く
- ☆時々後ろを振り返る
- ☆遠回りでも人通りの多い、明るい道を選ぶ



2～3時間おきの重ね塗りで効果UP。

## ☀️日焼けナシ・虫除け対策も忘れずに…！



〈顔〉

- ① クリーム状はパール粒1個分、液状は1円硬貨1個分
- ② 手の平にのって、額・鼻・頬 アゴにつける
- ③ まんべんなくのぼす
- ④ もう一度同じ量を重ねる

〈腕など〉

- ① 容器から直接、直線を描くようにつける
- ② 手のひらでらせんを描くようにムラなくのぼす



# ☺夏を元気に乗り切ろう☺

## ☀夏は意外に“冷える”

からだの外

夏のエアコン

外の気温との差は5℃以内にこの差が大きいと、体温を調節する自律神経に負担がかかります

適温は、28℃くらい

扇風機を壁にむけるとこちよい気流がつかれる

冷気が直接あたらないよう、風を上向きに

寝るときはタイマーを

からだの中

冷たい飲み物、アイスを食べすぎない

冷えを改善するビタミンEを含むのは、カボチャ、アボカド、ウナギ、ナッツ類

ナス、きゅうり、トマト、レタスなどの夏野菜はからだを冷やすので、なるべく火を通して食べる

シャワーで済ませず、お風呂にゆっくりつかる

## 下着と汗の関係

～下着を着よう！～

肌の上にそのままワイシャツやブラウスを着ている人が多くいます。お腹が痛くなり保健室にやってくることも…

〈下着のはたらき〉

- ①汗を吸収し、汗の蒸発を助ける。
  - ②体の汚れを吸収する。
- ベタつかず、においも防ぎ夏の不快感軽減に！！

「さらに一枚なんて暑くなる」と思うかもしれませんが、夏こそ下着を着て、快適に過ごしましょう。

## そのシュツシュツ多くない？

あなたの夏のニオイはなんですか？ 学校に限っていえばいまや制汗剤のニオイかも。夏の体育や部活のあと、汗をかく度にシュツシュツという人は「汗=くさい」と思っていますか？ 実は汗そのものにニオイはなく、そのまま放置された汗が、酸化したり細菌に分解されてニオイを発するのだそうです。

だから制汗剤は重ねづけせず、ぬれタオルなどでふきとってから使うのが正解。

また多量に使うと、皮ふを弱酸性に保ちニオイの原因菌をブロックしてくれる皮ふの常在菌まで減らしてしまい、かえってニオイを強くすることもあります。神経質な使いすぎには注意を！



健康診断の結果、治療や検査のお知らせを受け取ったみなさん、もう病院には行きましたか？特に3年生のみなさん、夏休みが終われば、入試や就職に向けた動きが本格的に始まります。大切なときに具合が悪くなったり、歯が痛くなったりしては十分な力を発揮できなくなってしまいます。夏休みの間に治療を済ませ、就活や受験に励んでください。

# 夏休み明け、元気に会いましょう！