

# 保健だより 6月

茨城県立水戸南高等学校  
令和7年6月発行



## 梅雨の時期がやってきます

梅雨に入ると蒸し暑い日が多くなり、熱中症や食中毒予防などにも注意が必要です。逆に、雨の日は肌寒く感じる日もあるため、衣服の選び方にも留意しましょう。



### 雨の日の備え、できていますか？

「家を出る時に雨が降っていなかったから」と傘を持たずに登校して、途中で雨に降られてびしょ濡れになったり、帰りの時間までに雨が降ってきて「傘がない」と言ったりしている生徒を時々見かけます。また、傘をさしていても風が強くて濡れてしまい、タオルがない、靴下が濡れてしまったけれど替えがない、というケースもあります。



**天気予報を毎日確認しましょう!!**

そして、雨の予報があるときは、傘、タオル、替えの靴下、自転車通学の人にはレインコートも持参しましょう!!



## 知っていますか？「スメハラ」

☆☆自分では気付かない体臭や衣服の汚れ・香水系の匂いに気をつけて

お風呂に何日も入らない、入っても頭や体をよく洗わない、何日も洗濯せずに同じ服を着続ける、などのことが原因で発生する「汚れの臭い」や食べ物による「体臭」や「口臭」、自分ではいい香りだと思っている「香水」や「柔軟剤」の強い匂いで不快な思いをする人もいます。

ニオイによる不快な思いをさせることやさせられることをスメルハラスメント(略して「スメハラ」)といいます。

香水などの匂いによるものを「公害」に掛けて「香害(こうがい)」と呼ぶこともあります。

~~~ニオイ対策~~~

- ①毎日お風呂に入って(シャワーだけでも)頭や体を洗おう  
...できない時は濡らしたタオルで体を拭く、洗面台で頭を洗う、など
- ②汗をかかない時期も肌に直接触れる服(下着・Tシャツなど)は毎日洗濯しよう
- ③毎食後(できれば学校で昼食後も)歯磨きをしよう
- ④香水や柔軟剤は匂いの強いものを避けよう



6月4日~10日は  
歯と口の健康週間



### 歯周病のことを知っていますか？

歯周病は、細菌の感染によって歯ぐきが赤く腫れたり歯が抜け落ちたりする病気で「全身の病気にもつながる」ことがわかっています。

歯周病の予防や治療で最も大切なことは「ブラッシングによるセルフケア」です。虫歯がない人も油断は禁物！「歯垢」「歯肉炎」が歯周病に繋がります。

まずは「食べたらず磨く」の習慣を身に付けよう!!

## 食中毒の季節です!!

### お弁当の注意

○夏場のおかずは濃いめに味付け ○水の出やすいサンドイッチはさける

