

保健だより



令和8年7月1日
鹿嶋市立鹿野学園鹿野中学校
保健室
No.5

もうすぐ夏休みです。お出かけなどの楽しい予定がある人もいると思いますが、交通事故には十分注意してください。特に、「ながらスマホ」による事故は増え続けており、死亡事故においては、スマホを使用していたケースのなんと約3.9倍※という結果もあるようです。自転車に乗っているときは、みなさんが加害者になることもあります。自分も周りも安全に過ごすためにできることを一人一人が考えてみましょう。

※令和6年。政府広報オンライン参考

7月の保健目標

身体の清潔に気を付けよう

7月の安全目標

自転車に正しく乗ろう

夏を爽やかに過ごそう！ 身体の清潔ガイド

においが発生する仕組み

かいたばかりの汗は「ほぼ無臭」

においがするのには、時間が経ってから発生する物質が原因です。



「菌による分解」がにおいの元
皮膚の常在菌が汗や皮脂をエサにして分解する時ににおいが発生します。



菌が繁殖する前のケアが鉄則
汗を放置せず、菌が増える前に素早く対処することが重要です。

今日からできる清潔ケア

濡れタオルで「押さえ拭き」

乾いたタオルより、濡れタオルやシートの方が皮脂や雑菌を効率よく落とせます。



制汗剤は「汗をかく前」に使う
制汗剤は「汗をかく前」に使う
におった後に使うと逆効果になるため、清潔な肌に使用するのが正解です。



衣服の「生乾き臭」を防ぐ
衣服の「生乾き臭」を防ぐ
汗を吸った服はこまめに洗濯し、替えの下着や靴下を常備しましょう。

「自転車安全利用五則」

①車道が原則、左側を通行
(歩道は例外、歩行者を優先)



②交差点では信号と一時停止
を守って、安全確認



③夜間はライトを点灯



周囲に自分の存在を知らせるためにライトは必須です

④飲酒運転は禁止



自動車と同様に、厳しい罰則があります

⑤ヘルメットを着用



法改正に伴い、従来の「子どもにヘルメットをかぶらせる」から、「大人も含めたすべての自転車利用者のヘルメット着用(努力義務)」へと内容が強化されました。

自分や周囲の安全のためにも、
意識して運転しましょう

夏休みの生活リズムと習慣を セルフチェック! ☒

夏休みは、生活リズムやよい習慣が乱れがちに。自分の健康のために、ときどき自分でチェックしましょう。

- ☐ いつもの時間に起きている。
- ☐ 朝ごはんを食べている。
- ☐ 午前中から、元気に活動している。
- ☐ 適度に運動している。
- ☐ おやつをダラダラ食わず、3食きちんと摂っている。
- ☐ 冷房の温度設定を意識している(外部との温度差は5℃以下が望ましい)。
- ☐ 疲れたときは、早めに休む。



全部に ☒ が入れば、あなたは健康的な生活を送れています。当てはまらない項目があるなら、それはあなたの生活を見直すチャンス! 自分の健康のために、生活を振り返り、改善しましょう。