

ほけんだより

July

金沢錦丘高校
保健室
令和7年6月16日

思春期のからだと清潔ケアについて

だんだん暑さが増してきています。高校生の皆さんは、体が成長しホルモンの変化で汗の量やにおいが変わる時期です。これは誰にでも起こる自然なことなので、恥ずかしがらずに受け入れてほしいと思います。



においを予防するには

- ✓ 毎日の入浴や清潔な衣服の着用
- ✓ 出かける前の制汗剤



ロールオンタイプ スティックタイプ
シートタイプ



- ✓ 汗をかいた後のケア（汗拭きシートやデオドラントの活用など）

また、健康状態やストレスもにおいに影響することがあるので、

- ✓ 体調管理にも気をつけましょう

学校でもみんなが気持ちよく過ごせるよう、お互いに思いやりの心を持って生活していきましょう。



シートタイプはゴミが出ます。使ったシートは持ち帰ってください。

保護者の皆さまへ

思春期の子どもたちは、体の成長とともに汗や体臭が変わってくる時期です。本人たちもまだ戸惑いがあり、気づきにくいこともあります。ご家庭でも、毎日の清潔習慣の大切さについて声掛けやサポートをお願いします。

歯科健診の受診結果を配布しました

受診勧告が出た人は早めの受診と受診結果の提出を！
受診勧告がなかった人はこれからも正しいケアの継続を続けていきましょう。



歯垢の正体は？

歯垢はどこからやってくる？

みなさんの口の中にはいろんな細菌（常在菌）が住んでいます。むしろ歯菌のような悪い菌もいます。

細菌が歯にくっくと、そこにはほかの細菌が集まってきて白いネバネバの塊になります。これが歯垢。たった1mgの歯垢に なんと約1～2億個も細菌がいるとも言われています。



歯垢を落とすには？

歯垢は時間が経てば経つほどむし歯や歯周病などのトラブルを起こしやすくなります。こまめに洗い落とさないといけません。水に溶けず、歯にべったりとくっついてるので、うがいではとれません。歯ブラシを使った歯みがきが必要なのはこのため。



みがき残しがあるとそこにまた細菌がくっついてしまいます。届きにくい場所はフロスも使って、すみずみまでいねいな歯みがきを。