

6月 保健だよ!



中央国際高等学校
保健室 木村
令和8年度 6月1日



天気もお肌も不安定?



もう 2026 年も半分に到達しようとしています。皆さんはどう過ごしていますか?この時期は雨が降って肌寒かったり、日差しが強くと暑かったり、不安定な気候になりやすいですね。花粉以外にも汗や紫外線など、肌トラブルの原因が増える夏に向けて、肌トラブルの基本的な知識を押さえておきましょう!



ニキビとあせもの基礎知識



ニキビは、皮脂分泌の増加によって毛穴が詰まり、アクネ菌が繁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す。できてしまったニキビが気になるときは、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。



- 汗をかいたまま放置しない（ぬらしたタオルなどでぬぐう）。
- シャワーやお風呂で汗を流して、肌を清潔にする。
- 汗をかきすぎないように、適度にエアコンを活用する。
- 通気性のよい衣服を着る。
- 発疹やかゆみが気になるときは、皮膚科を受診する。



6月4日から10日は歯と口の健康習慣!

舌のケア、
してる?

舌についている「苔」?

舌の表面が白く見えることはありませんか?その白いものは「舌苔」かもしれません。舌苔は、はがれ落ちた粘膜や食べかす、細菌のかたまり、だ液の成分などでできています。舌苔がたくさんついていると、口臭の原因になることがあります。舌苔はうがいでは落とすことができないため、専用の舌ブラシを使って落とすようにしましょう。

