

令和8年度(2026年度)6月号

大阪市立墨江丘中学校 保健室 NO. 3

新学期から早くも2ヶ月。先月、3年生は修学旅行があり元気に参加する様子が見られました。中間テストも終わり、いよいよ梅雨の季節が始まります。

保健室では、頭痛や体のだるさを訴える人が増えてきました。腹痛や下痢、嘔気などの症状でお休みする人も増えています。「疲れた…」「あまり寝てない」と話す人も多いように思います。6月は季節の変わり目で、気温差・湿度差も大きく、自分が思う以上に心身の疲れが残りやすい時期です。体のだるさやちょっと疲れたなど感じたら、早めに布団に入るなど、意識的に休養するようにしましょう。肌着を夏仕様に変える、水筒を持ってくるなど、暑さ対策も万全に！

## 今月の保健目標

# のどがかわく前に、 こまめに水分補給をしよう！

日中、暑くなってきました。夏は思った以上に体力を消耗します。熱中症を予防するために、必ず水筒を持参するようにしてください。体育館横には、自動販売機もあります。水筒を忘れた人は、学年の先生に相談するようにしてください。朝から何も飲んでない…ことのないように。

### これは熱中症の始まりです

- 手足のしびれ
- めまい、立ちくらみ
- こむら返り
- 気分が悪い、ボーッとする

涼しい場所で休憩をとり、水分や塩分を補給しましょう。水分は、本人が自分で持って飲むようにします。

水分補給は、のどが  
かわ  
渴いてからでいい？



のどが渴いたと感じたときには、体の水分の2%が既に失われています。渴く前に水分補給をするのが大切です。

運動前や入浴前に、コップ一杯くらいの水分をとっておきましょう！



LINEアプリを活用した暑さ指数の情報発信も活用してみてください！ LINE ID : kankyo\_jpn

## ニキビの予防と対処法について知ろう

寄せられた  
質問に  
回答します

### 気づいたらニキビができていて… どうしたらいい？予防できる？

最近顔や体にニキビができやすくなったけど、どうしてだろう…と思ったことはありませんか？実は皆さんの年齢になると、皮膚を保護するあぶら分(皮脂)の分泌が盛んになり、ニキビができやすくなります。皮脂が多すぎて毛穴の中で皮脂がたまってしまふことからニキビは始まります。

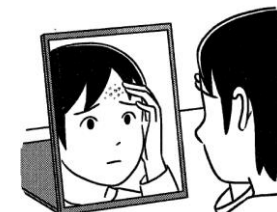
ニキビは、皮脂の量や炎症(赤み)の程度によって、種類が異なります。

また、ひとりひとりの肌に、さまざまな種類のニキビが混在しています。

ニキビはアトピー性皮膚炎などと同様に、「皮膚の病気」です。

洗顔や保湿は予防にはなりますが、それだけでは完全に治りません。

ニキビは「 comedo 」の状態の時に、病院で治療するのがおすすめです！



<p><b>マイクロコメド</b> 微小面皰</p> <p>毛穴 毛包 アクネ菌 皮脂腺</p>	<p><b>コメド</b> 面皰</p> <p>毛包 アクネ菌</p>	<p><b>赤ニキビ</b></p> <p>アクネ菌 好中球 毛包 アクネ菌 炎症を起す物質</p>	<p><b>かろう 化膿したニキビ</b></p> <p>アクネ菌 毛包 アクネ菌 好中球</p>
<p>毛穴が狭くなり、 皮脂がたまり始める この段階では目に見えない</p>	<p>毛穴がつまり、 中で皮脂がたまる 触るとざらざらする</p>	<p>毛穴の中で増えた アクネ菌が 炎症(赤み)を起こす</p>	<p>炎症が広がる 膿がたまって 黄色く見える</p>

ニキビ痕になると治療が難しくなります。赤ニキビになる前の状態から治療することが大切です。

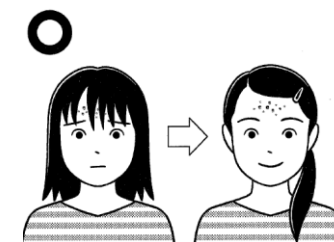
### ニキビは予防第一！ 朝晩2回、洗顔をしていねいに行いましょう



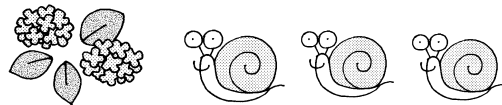
回数を増やしても  
治りません。1日  
2回で十分です

洗顔料を泡立て、泡を転がすように洗います。手でゴシゴシこすらず、髪の毛の生え際等に泡が残らないように丁寧にすすぎます。ふくときはタオルでそっと押さえるようにして、水分をふきとりましょう。

できてしまったニキビは触ると悪化するので、触らないようにしましょう。髪の毛も刺激になるので、できるだけ触れないようにします。ニキビをつぶすと正常な細胞まで傷つけてしまうので避けてください。ニキビ治療中は低刺激で保湿性のあるスキンケアを行いましょう！



# 6月の保健行事



日にち	項目	対象学年	備考
1日(月)	歯科検診	2年生	歯みがきをしてきましょう
3日(水)	耳鼻科検診	3年生	耳掃除をしてきましょう
8日(月)	歯科検診	3年生	歯みがきをしてきましょう
10日(水)	耳鼻科検診	2年生	耳掃除をしてきましょう
20日(土)	心臓二次検診	対象者	我孫子中学校に引率します

## 心臓検診の結果と二次検診について

心臓検診の結果、「要観察」「要二次検査」となった場合、個別にお知らせを配布いたします。

★「要観察」となった場合・・・次年度の心臓検診を受けていただくことになります。

★「要二次検査」となった場合・・・他校で行われる心臓二次検診を受けていただきます。

心臓二次検診は、我孫子中学校で行われます。集合時間等詳細は、対象者にお知らせします。

いずれも、ご家庭から病院を受診された場合は、心臓二次検診は受けなくても結構です。

その場合は、受診前に学校までご連絡ください。学校生活管理指導表をお渡ししますので、

受診時に学校生活管理指導表に結果を記入いただき、学校までご提出ください。

## 検尿結果の配布について

先日の検尿二次検査の提出に、ご協力いただきありがとうございました。

結果は下記の場合について、6月中旬頃を目途に、個別にお知らせします。

- ① 4月に行われた検尿一次検査の結果、検尿二次検査の必要があるとされた者
- ② 検尿二次検査で、所見があった者



## プール学習が はじまります

チェック  
&  
チェック

前の日までの  
準備はOK?

- つめは切ってありますか?
- 耳のそうじをしましたか?
- 目、耳、鼻、ひふの病気は治っていますか?
- 夜は早めに寝ましたか?

今日は元気に  
プールに入れるかな?

- 朝ごはんを食べましたか?
- 健康観察をしましたか?  
\* 痛いところはありませんか?  
\* 熱はありませんか?  
\* 調子の悪いところはありませんか?

6月末頃から水泳の授業が始まります！水泳中に爪をひっかけてはがれてしまったり、ケガをさせてしまうことがあるため、水泳期間中は特に爪を切ってくるように注意してください。保健委員さんがハンカチチェックと一緒に爪のチェックもします。よろしくお願いします！

あなたは  
きちんとみがけてる？

6月4日  
～6月10日

歯の衛生週間

厚生省の調査によると、日本人の約95%は毎日歯をみがいているそうです。ところが約86%の人にむし歯があるとも言われています。多くの人がみがいているつもりでも、きちんと“みがけて”いないと言えそうですね。

**歯みがきは食後3分以内が効果的!**

むし歯がでやすいのは食後5～20分。

食べたらずぐみがく

難しいときはうがい

**歯ブラシはきれい!?**

毛先の乱れた歯ブラシでは、みがき残しが多くなり、歯肉も傷つけてしまいます。後ろから毛先が見えるようになったら、新しいものに取り替えましょう。

**歯の1本1本を  
ていねいにみがこう!**

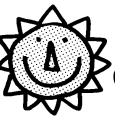
歯と歯の間、歯と歯肉の境目、歯の裏、歯のみぞ...、1本の歯でも、みがくところはたくさん...。鏡で確認しながら、1本1本ていねいにみがこう。

1か所を10回くらいみがくといいよ

歯の衛生週間に合わせて、歯科検診を行っています。6月中旬までに、異常なしや要経過観察の人も含めて結果を返却しますので、確認してください。事前問診票では、夜寝る前に甘い物を食べると回答したが多かったです。食べた後は丁寧なブラッシングをするようにしましょう。歯がしみることがあると回答した人も多かったです。歯肉が腫れている人も多かったので、たてみがきを追加するなど優しく丁寧にブラッシングするようにしましょう。鏡で確認すると、歯ブラシがきちんと歯や歯肉との境目に当たっているか確認できるのでおすすめです！



## 日焼けの予防～日焼け止めの使い方と手当て

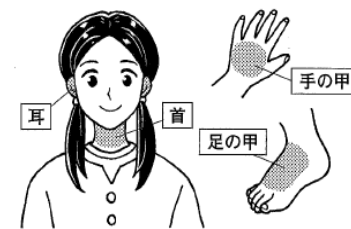


### 紫外線を防ぐ！日焼け止めの使い方

必要な量を使う



耳や首の周りなども忘れずに塗る



汗をかいたら塗り直す



日傘や帽子なども併用する



- ① 冷水にひたしたタオルや冷水シャワー、氷などで十分にほてりをしずめましょう。
- ② 薬をぬるなどかゆみや痛み、炎症をしずめるための手当てをしましょう。
- ③ 水ぶくれができたり、痛みがなかなかおさまらないときは、病院を受診してください。

