

性について学ぼう

### 第3回 「性器を清潔に保とう」

今月の保健目標は、「からだを清潔にしよう」です。  
ほけんだよりの表面に汗への対応について記載しましたが、性器も例外ではありません。  
入浴した際に、性器はきちんと洗い、清潔にしましょう。



性器を洗わないとどうなるの？

性器がかゆくなることがあります。

かゆくなることで、性器を触りたくなる、集中できないなど生活に支障がでます。また、かき傷が原因で皮膚の炎症をおこしたり、触ることが癖になってしまうこともあります。



よく洗わない以外に、不潔になる原因はありますか？

以下のことが考えられます。

- 手を洗っていない状態で性器をさわる。
- 排尿のあと、尿の始末をきちんとしていない。

〔女性：排尿後、トイレトペーパーできちんと拭いていない。〕

〔男性：最後まで排尿がすんでいない状態でパンツをあげてしまう。〕



からだを不衛生にしていると健康に問題が出るのがわかりましたね。

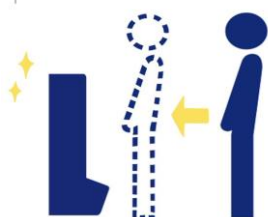
からだの清潔は、生活をする場を不潔にしないように気をつけることも大切です。例えば、男子はトイレの使い方、女子はナプキンの処理の仕方に気をつけましょう。

〔男子〕

便器に一步近づいて排尿し、終了をきちんと確認してから動きましょう。

〔女子〕

使用後のナプキンは小さく丸め、しっかりとテープでとめ、ナプキン入れにいれましょう。



便器の周りに尿を飛ばさないようにしましょう。



きれいなゴミ箱を保持しましょう。



# ほけんだより 7月号

令和 6年 7月 5日  
小牛田高等学園  
保健室

7月になり、もうすぐ夏休みです。  
「せっかくの夏休み、いつもより遅く起き、すきな時間にごはんを食べたい。」と思う人も多いと思います。

しかし、生活リズムを崩しすぎると、学校が始まってから疲労を感じることや朝起きることがつらい等生活リズムを取り戻すことが思っている以上に大変になります。

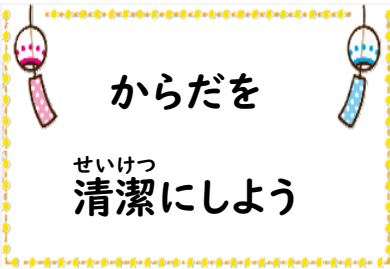
夏休みこそ、規則正しい生活が大切です。



いんりょうすいけんさ

## 飲料水検査をおこないました

今月の保健目標



がっこうやくざいし たかはし ひとしせんせい  
学校薬剤師 高橋 均先生

いんりょうすいけんさの結果、異常はありませんでした。  
新型コロナウイルス感染症が流行して以降、水筒を持参する学校が増えました。水筒は、洗った後によく乾燥させないと細菌が繁殖します。定期的に消毒をする等して、安全に水分補給をするよう心がけましょう。

## せいけつ ほ じ あせ 清潔なからだの保持について～汗のいろいろ～

### あせ す と ふくそう 汗を吸い取りやすい服装

おしゃれを優先し、ナイロン素材のものを着て、汗だく。

あせもができてしまう人もいます。

私服の時期は、衣服の調整を考えましょ



### あせ しまつ ハンカチ、タオルで汗の始末

皮膚の表面に汗がたまると、からだの熱がにげにくくなります。

ハンカチがポケットに入ったままで、次の日にも使用していることはありませんか？

### にゅうよく はだ せいけつ 入浴で肌を清潔に

首筋、脇、耳のうしろなど洗い残しはありませんか？ 皮膚を清潔に保ちましょう。



### すいぶんほきゅう しっかり水分補給

1日に出る汗の量は約500ml。  
汗をかいたら十分な水分補給が必要です。

