

なつ み
夏の身だしなみ！
 いるい かつよう あせ たいさく
デオドラントや衣類を活用して汗・ニオイ対策

あつ きせつ あせ き ひと おお
 暑い季節は、汗やニオイが気になる人も多いのではないのでしょうか。汗その
 むしゅう ひ ふ さいきん あせ ひ し からだ で あぶら
 ものはほとんど無臭ですが、皮膚の細菌が汗や皮脂（身体から出る油）を
 ぶんかい はっせい あせ ぜんご たいせつ
 分解することでニオイが発生します。汗をかく前後のケアが大切です。

デオドラントとは？

あせ たいしゅう おさ ふせ せいひん よ
 汗や体臭を抑えたり防いだりするための製品は「デオドラント」呼ばれ、
 スプレーやロールオン、スティック、シートなどさまざま^{さまざま} しゅるい^{しゅるい}の種類があります。

★デオドラントの種類★

① スプレータイプ

- ひろ はんい つか
・広い範囲に使いやすい
- つか ごちち がいしゅつまえ てがる つか
・サラッとした使い心地
- がいしゅつまえ てがる つか
・外出前に手軽に使える



② ロールオンタイプ

- はだ ちよくせつ ぬ みっちゃくりよく たか あせ ふせ ひと
・肌に直接塗るため密着^{みっちゃくりよく} 力が高い
- あせ ふせ ひと
・汗やニオイをしっかり防ぎたい人におすすめ

③ スティックタイプ

- かん ながつづ も はこ べんり
・さらさら感が長続き
- も はこ べんり
・持ち運びにも便利



④ デオドラントシート

- あせ ひ し と がいしゅつさき しごと きゅうけいちゅう かつやく
・汗や皮脂をふき取り、リフレッシュできる
- がいしゅつさき しごと きゅうけいちゅう かつやく
・外出先や仕事の休憩中にも活躍

★効果的な使い方★

- にゅうよくご あさ みじたく さい あせ まえ せいけつ はだ しょう こうかだい
・入浴後や朝の身支度の際など、汗をかく前の清潔な肌に使用すると効果大！
- あせ あと あせ つか
・汗をかいた後は、タオルやデオドラントシートで汗をふいてから使う。
- しょうまえ しょうひん せつめいしょ かくにん はだ いじょう ばあい しょう ひか
・使用前に商品の説明書をよく確認し、肌に異常がある場合は使用を控える。

ニオイを防ぐポイント！

★通気性・吸湿性の良い服を選ぶ★

綿（コットン）や麻（リネン）は汗を吸収しやすく、



蒸れを軽減してくれます。また、吸汗速乾素材のインナーは汗を素早く吸収・乾燥

させてくれるため、暑い季節でも快適に過ごしやすいです。

★汗をかいたら早めに着替える、こまめに汗をふく★

汗をそのままにすると約1時間で雑菌が増殖してニオイが発生します。

乾いたタオルで強くこすると汗腺が刺激されるため、濡れタオルや

汗ふきシートで優しくふき取り、清潔な服に着替えましょう。



★毎日の入浴で皮膚を清潔に保つ★

毎日体を洗って、汗がたまりやすい場所を清潔にし、

皮脂が分解される前に洗い流すことがニオイ予防になります。



★十分な睡眠とバランスのよい食事を心がける★

疲労やストレスがたまると自律神経が乱れ、鼻にツーンとにおう

アンモニアが汗に混じります。



また、肉類やバターなど動物性脂肪の多い食材は皮脂が多く作られるため、

脂質を体外に排出してくれる食物繊維（海藻・きのこ類）や、分解を防ぐ



抗酸化食材（ブルーベリーやナッツ類）を積極的に食べるとよいです。

夜は湯船につかってリラックスすると、自律神経の働きが整いよい眠りにつながり

ます。



汗は体温を下げるために欠かせない大切な働きです。

汗を無理に止めようとするのではなく、デオドラント製品を

上手に活用しながら、清潔な状態を保って快適に夏を過ごしましょう。

クリーンサービス課 安全衛生委員