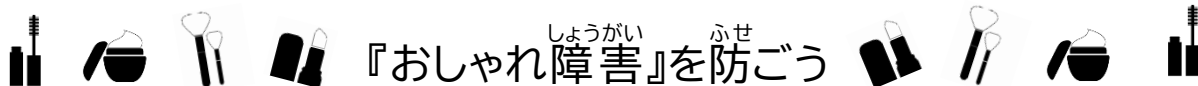


期末試験も終わり、あっという間に1学期も終わろうとしています。暑さがますます厳しくなってくるこの季節、もう一度気を引き締めて熱中症対策をしていきましょう。

今回の保健だよりでは、最近気になっている「おしゃれ」による身体的なトラブル『おしゃれ障害』について載せてみました！ぜひ読んでみてください。



『おしゃれ障害』を防ごう

「土日はネイルした!」「土日は友達とおそろいのカラコン（カラーコンタクト）した」「早く髪染めてみたい!」…などなど、最近みんなとの会話の中でよく耳にします。おしゃれが好きな人、おしゃれに興味を持つ人も増えてくる時期だと思えます。その一方、おしゃれをすることで、体に思いもよらぬトラブルが起きることがあります。おしゃれをすることのリスク（危険性）もしっかり理解しておきましょう。

Q 髪の毛を染めること、ネイル、ピアスなどは学校生活のきまりの中でも制限されています。ではなぜ中学生のみんなは、おしゃれに対して様々な制限を受けるのだろう？

A その答えの一つに、おしゃれ障害を防ぐ目的があります。中学生であり成長期であるみんなの肌はまだまだ弱く、化粧品など化学物質の刺激による肌トラブルが多く発生するからです。

① ヘアカラー（髪を染めること）について

髪を染めるための「染色剤」には、多くの化学物質が使われており、成分のなかにはアレルギーを引き起こしやすいものが含まれています。

頭皮のかぶれやかゆみが出たり、髪の毛がバサバサになって痛んだり、抜けたりすることもあります。低年齢から使い始めることで、肌や髪の毛に影響を与えるリスクがぐんと高まるようです。

最初は問題がなくても、使い続けるうちに症状が出ることも多いです。



② 化粧品について

休日にメイクを楽しんでいる人もいとよく耳にします。しかし肌がデリケートな時期なので化粧品の使い方にも注意が必要です。

化粧品にも様々な化学物質が含まれています。自分の体に合わない成分が含まれている場合、使用後に皮膚がヒリヒリしたり、赤くなったり、かぶれたり、プツプツが出たりします。

このような症状が出たらすぐに使用を中止すること、また、皮膚科で診てもらうことが大切です。



③ カラーコンタクト について

カラーコンタクトはレンズの厚みがあることや、含まれている色素の影響から、通常のコンタクトと比べて、酸素を通しづらい仕組みになっています。そのため、目の酸素不足による目の充血や、角膜炎を起こしやすいです。

こんな感じの表示がっています

高度管理医療機器
承認番号 22400BZX003274

☆ 正しく使うための3原則 ☆

- ① 必ず眼科医の検査を受ける（使用するときは眼科を受診し、眼科医の検査や処方を受けることが大切です）
- ② 医療機器承認番号をチェック！（購入するときはパッケージに『高度管理医療機器』と書いてあるか確認）
- ③ 使用時間・使用方法を必ず守る（長時間つけたままにすることや、つけたまま寝るのは絶対にダメです）

④ ピアスについて

ピアスは皮膚の中に金属を入れるため、金属アレルギーの原因になることも多いです。ピアスの穴から細菌が入り、様々な炎症を起こしてしまうこともあります。また、あけた穴を消毒しすぎることによって傷口を広げてしまったり、消毒液の刺激でかぶれてしまったりします。

ピアスは自分自身の体に影響を与えるだけでなく、落としたピアスを誰かが踏んでしまったり、体育の授業や狭い教室で接触して誰かに刺さってしまったりと、自分以外の誰かを傷つけてしまう可能性もあります。

⑤ ネイルについて

爪もまだまだ成長途中です！

ネイル(マニキュア)に含まれる成分によって皮膚の腫れやかぶれを引き起こすことがあります。アレルギーを発症すると、大人になってからもネイルができなくなってしまう恐れがあります。また、つけたまま放置することで、「緑膿菌(りょくのうきん)」という菌が繁殖して爪が緑色に変色してしまうことがあります。週末などにネイルを楽しみたいときは、正しく使うように気をつけましょう！

爪の長さも深爪や長すぎに気をつけ、手のひら側から見て1ミリ見えるくらいが理想です！

おしゃれは楽しいこともある反面、中学生はまだまだ気をつけるべきリスクが沢山あります。休日におしゃれ（お化粧やネイル）を楽しみたいときには、リスクと使い方をしっかりと学んだうえで、保護者の方と相談をしてから楽しむようにしてください。

ありのままの自分に沢山の良さがあることも忘れずにいてほしいな。と思っています。

保護者の方へ

今年度の全ての健康診断が終了いたしました。保護者の皆様のご理解とご協力に、心より感謝申し上げます。健康診断の結果を記入した「健康手帳」を配付いたします。ご家庭でお子さまと一緒にご覧いただき、成長の様子や健康状態をご確認ください。確認後は、健康手帳の2ページ目に押印していただき、お子さまを通して学級担任にご提出ください。

7月1日（水）配付 → 7月8日（水）までに担任へ！