

ほけんだより 9 月号

令和5年9月5日 (火) 鳥飼 東 小ほけんしつ ★おうちの方と一緒に読んでね★

「おしゃれ障害」って？

おしゃれには、心^{こころ}がうきうきする、自分^{じぶん}に自信^{じしん}がつくといい効果^{よこうか}があります。一方で、おしゃれをすることで健康^{けんこう}がくずれてしまったり、見た目^{みめ}がひどくなってしまうと、体^{からだ}に問題^{もんだい}が起こることがあります。これをおしゃれ障害^{しょうがい}といいます。例えば…



かみをそめたら、かぶれてしまった。
かゆいし痛いし、かみもぬけてしまった…

なんでこうなるの？

ヘアカラーにはたくさんの化学物質^{かがくぶっしつ}が入っています。まだ皮^{かわ}が弱い^{よわ}子どもがヘアカラー^{つか}を使うと、アレルギー^おを起こしてかぶれてしまうことがあります。



カラーコンタクトをしていたら黒目^{くろめ}が白くにごった…

なんでこうなるの？

カラーコンタクトは色^{いろ}がついている分^{ぶん}、酸素^{さんそ}を通^{とお}しにくくなっています。目の酸素不足^{めさんそぶそく}や、レンズで目^めが傷^{きず}ついて、視力^{しりょく}が悪^{わる}くなったり、目^めが見えなくなったりすることもあります。

Q.なんで大人^{おとな}はかみをそめたりしているのに、子ども^こはダメなの？ 



大人^{おとな}と違って、子ども^この体^{からだ}はまだ完成^{かんせい}していません。はだも、うすくて水分^{すいぶん}が少ないので、はだがかぶれやすく、化学物質^{かがくぶっしつ}のえいきょうを強く受けたり、アレルギー^おを起こしたりしやすいからです。

また、一度^{いちど}でもアレルギー^おを起こしてしまうと、アレルギーはほぼなおりません。

大人^{おとな}になってから自由^{じゆう}におしゃれ^{たの}を楽しめなくなるかもしれないのです。

いま^{いま}は何^{なに}もなくとも、何回^{なんかい}もかみをそめたり、カラーコンタクトやピアス、マニキュアなどのおしゃれをしているうちに、突然^{とつぜん}アレルギー^おをおこすかもしれません。人生^{じんせい}の長い間^{なが} おしゃれを楽しむために、いま^{いま}はできるだけ体^{からだ}を大切^{たいせつ}にしようね。

がつ ほけんぎょうじ
9月の保健行事

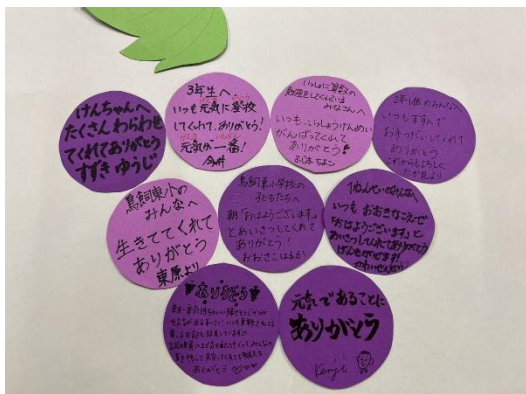
にち げつ 11日(月)	にそくてい ほけんしどう 二測定・保健指導 (4・5・6年)
にち か 12日(火)	にそくてい ほけんしどう 二測定・保健指導 (1・2年)
にち すい 13日(水)	にそくてい ほけんしどう 二測定・保健指導 (3年)



たい ふく わす
体そう服を忘れずに
も
持ってこよう!

がつ ほけんもくひょう こころ けんこう まも
9月の保健目標：「心の健康を守ろう」

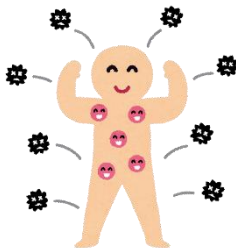
「ありがとうのぶどう」を**み**ませよう



がつ ほけんしつまえけいじぶつ
9月の保健室前掲示物は、「ありがとうのぶどう」
です。

「ありがとう」などの感謝の言葉は、言われると
うれしくなりますね。

じつ さいきん けんきゅう
実は最近の研究では、「ありがとう」と言う側にも、
たくさんのいい効果があるとされています。



かぜをひきにくなる



よくねむれる



ながい
長生きする



ストレスが和らぐ

ともだち かそく せんせい
友達や家族、先生などへの「ありがとう」の気持ちを、ぶどうの形の画用紙に書いて、森田先生に渡してください。「ありがとうのぶどう」をたくさん実らせて、心もからだげんき
体も元気にしよう

賞

ねんせい みょう
1年生 苗さん

ねんせい いしくろ かわはら
2年生 石黒さん、川原さん

ねんせい たなか まえかわ
3年生 田中さん、前川さん

ねんせい つじ
6年生 辻さん

「夏休み東っ子健康マイレージ」で100マイル以上ためたので、
賞状をわたしました。長い夏休みの間も、健康をしっかりと心がけることができずごい！おめでとう！



🐾 保護者の方へ

- 新型コロナウイルスの感染症の分類は 5 類に移行しましたが、インフルエンザ等と同様に出席停止の学校感染症です。お子さんが罹られた場合には学校までお知らせください。
- 新たなアレルギー症状が出た等、お子さんの体調で気になることがある場合は、学校までお知らせください。
- 9月11～13日に2学期の二測定を行います。健康カードを持って帰りますので、成長をよく見てあげてください。その後、サインをして担任にお返しください。
- 食育についてのアンケートを保護者の方に配付いたします。ご協力をお願いいたします。

保健指導 3年生「NO・GO・TELL について知ろう」



7月18日に、3年生で「NO・GO・TELL」についての保健指導を行いました。

NO(いや)・GO(にげる)・TELL(そうだんする)は、子どもが性犯罪等から自らの心と体を守るための合言葉です。プライベートゾーンの大切さについても伝え、服で隠れている部分を見られたり触られたりしそうになったら、NO・GO・TELLで自分の身を守る必要があることを確認しました。

「この中で、ついていったらダメなのはだれでしょう？」



答えは「4人ともダメ」ですが、「子犬がうまれたから家に見においで！」というおじさんには「ついていってもいい」という子どもがほとんどでした(!)

「どうやって断ればいい？」という質問には、「お母さんに聞いてからじゃないと」「他の大人に聞いてください」「無視して逃げる」「大声を出す」といった効果的な方法がたくさん挙がりました。

「知らない人」から近づいて「顔見知り」となったうえで子どもを狙う犯罪者がいます。

「知らない人にはついていかない」のではなく、「どんな人にもついていかない」ということを、ご家庭でもお話していただきたいと思います。

「おしゃれ障害」参考

岡村皮膚科医院院長 岡村理栄子（2003）『おしゃれ障害：健康を害する誤った“おしゃれ”に警告』少年写真新聞社

「カラーコンタクトで目のトラブル、若者に増加 眼科受診しないネット通販が一因 角膜が傷つき失明することも」

2021.10.12 付東京新聞朝刊 <https://sukusuku.tokyo-np.co.jp/health/48119/>