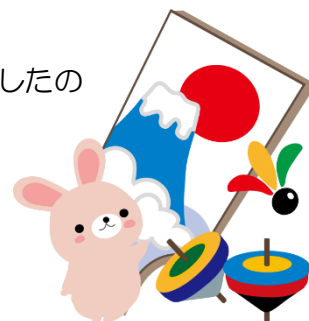


保健だより



新年が始まりました。今年もよろしくお祈いします。
これから冬真っ盛りの時期になりますが、風邪をひかないように
気をつけましょう。みなさんは初詣には行きましたか？神様には何を祈いしたの
でしょうか。

“一年間皆勤を目指すぞ！”とか、“今年は遅刻をしないぞ！”など、今年
の目標を立てて、心機一転新しいスタートをきりましょう！！



安全な登下校をしましょう！！



朝だいぶ冷え込むようになり、路面凍結をしている場所もたくさんあると思
います。急ブレーキをかけて大きく転んでしまったり、凍っていると気づかずに
スピードを出しすぎてすべってしまったり、とても危険です。路面や周囲の安全
に気をつけて、時間に余裕を持って登校するように心がけましょう。

交通マナーを守り、交通安全教室での光景を思い出して、十分に気をつけて登
下校をしましょう。

感染性胃腸炎に注意！！



【感染性胃腸炎の主な症状】



- ・主な症状は、下痢、嘔吐、吐き気、腹痛、微熱
- ・感染しても発症しない場合や軽い風邪のような症状の場合もある
- ・潜伏期間は、平均1日～2日
- ・一般的に症状は2日～3日で軽快する

【感染予防のポイント】

- ① 手洗い ★トイレの後、食事の前、帰宅後など、石けんでよく洗い、十分に水で流す。
- ② 嘔吐物、排泄物の処理

★床等に飛び散った吐物などを片付けるときは、使い捨てのエプロン、マスク、
手袋をし、新聞紙等で静かに拭き取り、その後次亜塩素酸ナトリウム（500ml
のペットボトルに水を入れ、キャップ2杯のキッチンハイターを加えたもの）
で消毒。その後、床を雑巾で拭く。金属にハイターがついたまま放置する
とさびやすいのでよく拭く。



★下痢や嘔吐等の症状がある時は、早めに医療機関を受診してください。

おしゃれ障害って知ってる？



おしゃれ障害という言葉を知っていますか？

化粧や、染毛等おしゃれをすることによって、皮膚に障害が出る場合があります。それをまとめて『おしゃれ障害』といいます。

例えば、ピアスを開けて“ケロイド”ができてしまった・・・とか、金属アレルギーになってしまったなど、ピアスなどのアクセサリーはトラブルがとても多いです。保健室におしゃれ障害に関する本がありますので、興味がある人は見に来てみてください。こちらには載せられませんが、ピアス ケロイド で検索すると写真も出てきます。子どもはまだ皮膚が弱いので、おしゃれは大人になってから楽しみましょう。



★興味がある人、将来やってみたい人はこちらを読んでみてください。

コンタクトは管理が大切！

洗浄や保存がずさんだと、アカントアメーバ角膜炎などにもなります！

ヘアカラー・パーマによるトラブル



ヘアカラー剤や脱色剤、パーマ液剤には多くの化学物質が含まれており頭皮にかぶれを起こすことがあります。最初は問題がなくても、アレルギーを起こすこともあるので使用は避けましょう。



カラーコンタクト

酸素を十分に通さない材質だったり、サイズや厚さが不適切だったりすることが多く、角膜が酸素不足になります。また、レンズ表面が凸凹の低品質のものは、角膜が傷つく原因になります。



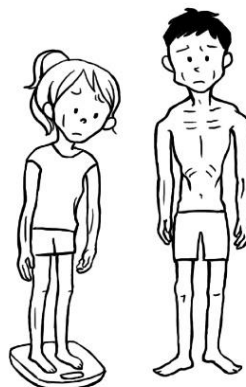
タトゥー



皮膚の奥まで染料を入れるため、一度入れると簡単には消せません。金属を含む染料によるアレルギーや、不衛生な針の使用によって肝炎などの感染症にかかるおそれも。

過剰なダイエット

体型を気にした行き過ぎたダイエットは、成長期の体に悪影響を与えます。特に女子は月経不順の原因になることがあります。



人工日焼け

サロンで人工的に紫外線を浴びて日焼けした肌を作ると、過剰な紫外線で全身の皮膚がやけどのようになります。

