

ほけんだより 9月

No.5 令和6年9月6日発行 北方学園中学校保健室



さあ、2学期が始まりました！

1ヶ月間の夏休みは心も体もリフレッシュできましたか？オリンピックを見ていて寝不足…という夏休みのスタートだった人もいるのでは？（私もそうでした…）

さて、今週から2学期が始まりました。生徒会選挙に中体連、清流祭、修学旅行など大きな行事が盛りだくさんの2学期です。みんな元気に笑顔で学校生活を送れるといいなと思っています。

元気にすごすために

元気に笑顔で学校生活を送るために、規則正しい生活を心がけ、体の調子を整えましょう。みなさんは、どのくらいチェックがつかますか？

- 早めに休んで、夜ぐっすり寝た
- 朝ご飯を食べた
- ゲームをしたり動画を見たりする時間の約束を守った
- 外遊びやスポーツをした
- おやつを食べすぎなかった
- 夕ご飯を食べた
- はみがきをした
- うんちがでた
- お風呂に入った



みんなのトイレットを美しく

「この写真を見てどう思いますか？」始業式後の集会でみんなに考えてもらいました。



★トイレを使うときのマナー

★次の人への思いやり

学校のトイレだけでなく、家や公共の施設のトイレでも思いやりの心を忘れてないでほしいです。

トイレの神様はみていますよ…



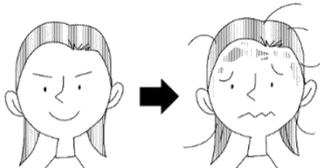
「おしゃれ障害」を知っていますか？



おしゃれ障害とは「おしゃれをすることで体に起きてしまうトラブル」のことです。肌がヒリヒリするかぶれから、失明の危険のある取り返しのつかない障害まで、おしゃれ障害は様々です。中学生の体は、まだまだ成長段階で、大人よりも影響を受けやすく、将来の健康にも悪い影響を及ぼします。

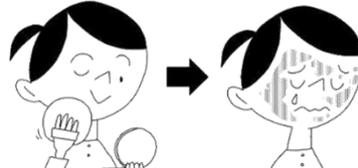
ヘアカラー

ヘアカラーで使う薬には多くの化学物質が使われており、髪が傷むだけでなく、アレルギーを起こしてしまうこともあります。頭皮がかぶれ、赤くはれて、かゆくなることがあります。



化粧品・メイク

化粧品には香りや色をつけるための化学物質が入っているため、皮膚がうすい子どもの肌では、赤くなったりかぶれたりすることもあります。



マニキュア・ネイル

マニキュアによりつめのまわりの皮膚がかぶれたり、つめが変形したりすることがあります。除光液は、何度も使うと、つめが乾燥して白く変色することがあります。多くの除光液に含まれる「アセトン」という化学物質は人体に有害です。



ピアス

ピアスの穴は体の中と直接金属がふれるため金属アレルギーになりやすいといわれています。ピアスの穴から細菌が入って傷口が赤くなったり、大きくはれたり、固くなってケロイドをつくることもあります。



カラーコンタクトレンズ

カラコンは、コンタクトレンズにカラーの色素をつけて黒目を大きく見せたり、目の色の見た目を変えたりするものです。着色していることで酸素が目に届きにくく、目の酸素不足が招くトラブルが多発しています。場合によっては視力低下や失明につながる可能性もあります。



見た目よりも、体の影響について正しい知識をもち、今本当に必要なのかを考えてみましょう。何もしなくても、肌や髪には弾力があり、美しい時期です。おしゃれは大人になってからで十分。もちろん大人になっても、体への影響がないわけではありませんし、職業によっては制限されたり、禁止されている場合もあります。

そのままのあなたに自信をもって



貧血検査のお知らせ

思春期に多い、自覚症状のない貧血を早期発見するための検査です。

*日時 9月18日(水) 9:00~

*場所 保健室 *対象者 全校生徒 1年→2年→3年の順

*服装 制服 *検査機関 宮崎県健康づくり協会

※検査を受けるにあたっての注意点※

- ・前日は入浴し、体を清潔しておくこと！睡眠もしっかりとること！
- ・検査をしてくださる方の説明をしっかりと聞くこと！
- ・自分の採血が終わった人は無言ですみやかに教室へもどること！（順番を待っている人たちの恐怖をおおるような発言をしない。）

★9/4に文書配布済みです。

