

# ほけんだより



石下中学校  
保健室  
R6. 1月発行

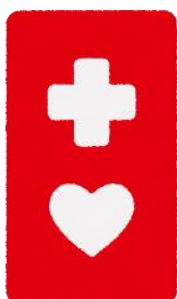
2024年が始まりました。今年もよろしくお願いします。

皆さんは今年1年の目標を立てましたか?どんな目標にも努力を積み重ねることが大切です。そして、土台になるのは「健康(元気な心と体)」です。今年も、けがや事故、病気に気をつけて過ごしましょう。

皆さんの1年が、充実した1年になりますように願っています。

## このマークを知っていますか?

「赤い札で十字にハートのマーク」はどんな意味を持っているのか考えて、正解を下の3つの中から選んでみてください!



1 車が運転できる人のマーク

2 献血ができる人のマーク

3 援助や配慮が必要な人のマーク



このマークは「ヘルプマーク」と言って、義足や人工関節を使っている人、内部障がいがある人、難病がある人、妊娠初期の人等が、身につけるマークです。

そのため、正解は「3 援助や配慮が必要な人のマーク」です。

ヘルプマークを持つ人は、外見からでは障がい分からないことがあります。公共機関でヘルプマークを見かけたら、席をゆずったり、声をかけたり思いやりのある行動を心がけましょう。

## 手洗いをしっかりやってみよう!

寒さに負け、手をしっかり洗えていない人がみうけられます。しかし、手には様々な細菌・ウイルスが付いており、手洗いは欠かせません。

「水だけでサッと洗う」・「せっけんをつけて簡単に洗う」・「せっけんをつけていねいに洗う」の3つの掲示物を保健室廊下の壁に掲示してあります。掲示物をめくって、どれだけの細菌・ウイルスが、手に残っているのかを確認してみてください。

洗い残しが多いのはココ!

親指、指の間、指先、手のひらのしわ、手首



## 「おしゃれ障害」ってなあに?

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を「おしゃれ障害」と言います。肌がピリピリするかぶれから、失明の危険があるものまで様々です。沢山あるおしゃれ障害の中から、今回は2つ皆さんにお伝えします。また、中学生の体は、まだまだ成長途中で未熟なため、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。

大人になってから「おしゃれ」を健康的に楽しんでください。中学生のうちは、内面みがきをしましょう!

### ピアスのトラブル

#### ・金属アレルギー

金属(ピアス)が体内に直接触れる状態になるため、金属に触れる部位が多いほどアレルギーを起こりやすくなります。そのため、複数のピアスの穴を気軽に開けない方が良いです。

#### 感作(かんさ)とは

外部からの刺激によって引き起こされる反応のことを指します。そのため、「ピアスを開ける=けがをした」と体内は認識します。それにより、体が「有害な物質を排除しよう!」とする敏感な反応が何度も繰り返され、ピアスの使用によって金属アレルギーを発症する可能性が高まります。したがって、成長途中の子どもの頃からピアスを使用すると、将来的に金属アレルギーになるリスクが高まります。

#### ・ピアスケロイド

傷(ピアスの穴)の周囲が赤く腫れた状態で固くなり、痛みやかゆみが起こる症状です。

#### ・肝炎などの感染症

衛生管理がされないまま開けると、肝炎やエイズ等の感染症に感染する危険もあります。

※「ピアスの穴を開ける」ということは、医療行為と同じ行為になります。



### カラーコンタクトのトラブル

カラーコンタクトレンズは着色している色素が原因で、普通のコンタクトレンズよりも酸素を通しにくくなっているため、長時間の装着は目に対する負担が大きくなります。

普段コンタクトレンズを使用していない人が、おしゃれのために装着する場合は要注意!手を洗わず不潔の状態では装着すると危険です!!

