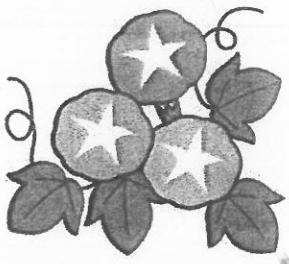


ほけんだより

伊丹市立東中学校
保健室
2019年7月号

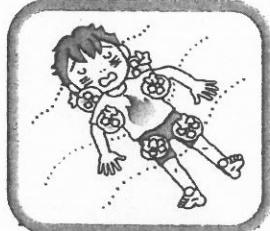


～いよいよ夏休み！！～

不安定な天候が続いているですね。昨年は、7月9日頃に近畿は梅雨明けし、この時期は猛暑でした。今年は、例年よりも暑さを感じない7月です。日照時間が少なく野菜も育たないというニュースを目にしました。カラッと晴れた夏空の梅雨明けが待ち遠しいです。

これから夏休みに入り、暑さは増してきます。まだまだ部活動中の暑さに体が慣れていないので、急に暑くなった時には熱中症が心配です。予防の為に日頃から、睡眠をたっぷりとすること、朝食をしっかり食べることなど、規則正しい生活習慣は崩さないようにしましょう。そして、活動時には、こまめに水分補給や帽子の着用、適切に休養をすることなど、熱中症予防を心がけてください。

特に1年生は、夏の部活動の経験が初めてです。慣れないため、体調を崩しやすいと思います。先輩たちが早めに声をかけて、無理をしきすぎないように夏の練習を乗り越えていって欲しいと思います。



もしも、熱中症を疑う場合には、涼しい

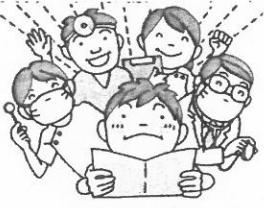
場所で休養させ、首や脇、足の関節などを冷却することや、スポーツ飲料等の水分補給をしましょう。水分が取れない、意識障害がある場合には、近くの大人を呼びに行き、病院に救急搬送をしましょう。

この夏休み、命を大切に安全に過ごしてくださいね。8月20日の登校日には、元気な笑顔に会えることを楽しみにしています。

いつも、子どもたちの心身の健康を支えてくださりありがとうございます。夏休みは、普段よりも子どもたちと過ごす時間が増えるかと思います。3年生は進路に向けた大切な時期。1、2年生は、学校や部活・友達のことなど、じっくり話を聞いていただきたいです。普段気が付かなかった一面が見えるかもしれません。この夏休み、いつも以上に見守って下さいよう、よろしくお願ひいたします。

さて、4月から行った健康診断の結果をまとめた「健康カード」をお渡ししています。(それでの健診で治療が必要な場合は、各健診後に治療勧告書をお渡ししています。) 受診がまだの場合、この夏休みを利用し治療することをお願いします。

また、学校管理下(学校生活や部活等)で負傷をされた場合に、災害給付手続きを行えます。その際、受診時には、伊丹市の福祉医療制度(子ども医療・障害者医療・母子家庭等医療)を併用することができません。この夏休み中も、部活動で負傷し病院受診をされることがあるかもしれませんので、ご注意ください。



保護者のみなさまへ

知っていますか?

おしゃれ障害！！

中学生のからは、まだまだ成長発達段階です。知識も無いままに、誤った行き過ぎたおしゃれをすることによって、身体に大きな害を及ぼすことがあります。健康な体でおしゃれを存分に楽しむためには、自分の身を守るためのいろいろな知識が必要です！10代によくみられるおしゃれ障害を少し紹介します！



カラーコンタクトレンズ

おしゃれ用カラーコンタクトレンズによる結膜炎など、目の病気が多発したことから、2009年から薬事法の規制対象になりました。カラーコンタクトは汚れが見えにくく、洗浄が不十分になりがちなため、注意が必要です。

目に異常を感じたら、すぐに眼科を受診しましょう。友人同士の貸し借りは、絶対に避けましょう。



化粧品

化粧品には何種類もの化学物質や金属が入っています。皮ふに障害を起こしやすい成分は、香料、防腐殺菌剤、色素などです。

過剰なアイメイクによる皮膚炎なども増加しており、皮ふがひりひりしたり、赤くなったり、体に合わない成分が入っていると考えられます。使用をやめて、皮ふ科で診てもらいましょう。



マニキュア

除光液を頻繁に使用したり、使用後に洗い流さなかったりすると、爪が乾燥して傷みます。新しく生えてくる爪を保護する役割がある「甘皮」をとると、爪が変形する恐れがあります。



また、長い爪は裏側に細菌がたくさん溜まりやすく、不衛生です。



二重まぶた形成化粧品

まぶたの厚さは、0.6mmと卵の薄皮ほどしかなくデリケートです。アイプチなどの二重まぶた形成化粧品を何度も使っていると、目の周りがかぶれたり、炎症が起きることがあります。

また、皮がのびたり痕が残る場合もあります。

気になる！

思春期ニキビQ&A

Q 何回も顔を洗っているのにニキビができる！

A 洗いすぎると必要な水分や油分まで落としてしまうので、洗顔は1日2回まで。ゴシゴシこすらず優しく洗い、保湿も忘れずに。

Q ニキビはつぶしてもいい？

A ニキビをつぶすと雑菌が入り、あとが残る原因になります。つぶさず、市販の薬を塗るか皮膚科に相談を。

Q ニキビを隠したい！

A マスクをつけたり前髪をかぶせたりすると、ニキビを悪化させる原因になります。気にならても、刺激しないようにすることが大切です。