

# ほけんだより 9月

一宮市立丹陽南小学校  
保健室

こんげつ ほけんもくひょう  
今月の保健目標

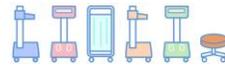
ふせ  
けがを防ごう



なが なつやす お がつき はじ なつやす たの  
長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休みには、けがをすることなく楽  
しい思い出を作ることではできたでしょうか？

さいきん がつ はい ねっちゅうしょうたいさく ひつよう あつ ひ つつ おお  
最近では9月に入っても熱中症対策が必要な暑い日が続くことが多いですね。  
からだ こころ つか し きみ つか せいかつ ととの  
体も心も疲れやすい時期です。疲れをためないように生活リズムを整えることを  
とく こころ まいにち げんき す  
特に心がけ、毎日を元気に過ごしましょう。

## しんたいけいそく おこな 2学期身体計測を行います



### にってい 【日程】

9月3日(火)	ひばり
9月4日(水)	1年生
9月6日(金)	3年生
9月9日(月)	4年生
9月11日(水)	5年生
9月12日(木)	6年生
9月17日(火)	2年生

### そくてい 【測定のポイント】

しんちよう たいじゅう  
※身長、体重をはかります。  
たいそうぶく  
※体操服をわすれないように  
しましょう。

### しんちよう 身長

せなか おしり、  
かかとの3点を  
はしら  
柱にピッタリ  
とつけます。



### たいじゅう 体重

たいじゅうけい しず  
• 体重計には、静かにのって  
静かにおります。



## けがのてあてミニクイズ



**A** ころんで  
すりむいたときは…？

- ①水道の水できずを洗い流す
- ②きずにすぐばんそうこうをはる



**B** つきゆびをしたときは…？

- ①あたためて引っぱる
- ②冷やして動かさないようにする

**C** 頭に「こぶ」が  
できたときは…？

- ①冷たいタオルをあてる
- ②あたたかいタオルをあてる



①…C ②…B ③…A : ㄥㄣㄣ



## しょうがい 「おしゃれ障害」って知ってる！？



しょうがい  
「おしゃれ障害」とは、おしゃれをすることで体からだに起きるトラブルのことです。  
おしゃれをすることは、けっして悪いことではありません。しかし、成長途中の子  
どもの肌はだは、大人に比べてうすく弱いので、肌はだが赤くなったり、かゆくなったりす  
るトラブルがでやすく、将来の健康けんこうにも悪影響あくえいきょうが出ることがあります。

### ★マニキュア(ネイル)

マニキュアをぬったり、それを除光液じょこうえきで落おとしたり、つけ爪つめをつけたりする  
と、爪つめの中の皮かわが傷きずついたり、爪つめが  
変形へんけいしてボロボロに  
なったりすることが  
あります。



### ★化粧(メイク)

化粧品けしょうひんの中には化学物質かがくぶっしつが入はいって  
いて、顔かほがかゆくなったり、赤あかく腫はれたり、  
ブツブツができてかぶれたりすることが  
あります。また、目の周りめまわりは  
とくに皮かわがやわらかく薄うすいため  
影響えいきょうをうけやすくなります。



### ★ピアス

直接肌ちよくせつはだの中に金属きんぞくを入れるので、  
金属アレルギーきんぞくアレルギーになりやすいといわれ  
ています。また、ピアスの穴あなから細菌さいきんが  
入はいって傷口きずぐちが腫はれたり、  
化膿かのうしたりすることが  
あります。



### ★ヘアカラー

髪かみの毛けを染めるためのカラー剤さいには、  
多くの化学物質かがくぶっしつが使つかわれているので、髪かみ  
の毛けが傷きずつくだけでなく、アレルギーを  
おこし、頭皮とうひがかぶれ、赤あか  
くなったり、かゆくなったり  
することがあります。



こ しょうがい  
子どもの体からだはまだ完成かんせいしていません。肌はだも、うすくて水分すいぶんが少  
ないので、かぶれやすく、化学物質かがくぶっしつの影響えいきょうを強くうけたり、アレ  
ルギーを起おこしたりしやすくなっています。また、一度いちどでもアレ  
ルギーを起おこしてしまうと、治なおることはほぼなく、同じ物質おなじぶっしつで何回  
でもアレルギーが出てしまうようになります。つまり、大人おとなにな  
ってから自由じゆうにおしゃれを楽しめなくなるかもしれないのです。  
人生じんせいの長い間ながあいだ おしゃれを楽しむために、今いまはできるだけ体からだを  
大切にたいせつしましょう。

