

ほけんがごより 8月

宮城県小牛田農林高等学校
令和元年8月27日
保健室




月曜日から、学校がスタートしました。自由な時間があった夏休みから、学校モードへの切り替えが必要ですね。「毎朝学校に行くのが辛いよ～」という人に試してほしいのは、朝起きたら窓に向かって太陽の光を浴びること、そして朝ごはんを食べること。1日も早く生活リズムを整えて、体調を万全にしましょう。



「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、おしゃれ障害はさまざまです。高校生の体は、成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。見た目よりも、体への影響について正しい知識を持ち、今本当に必要なものであるのかを考えてみましょう。

| | |
|---|--|
| <h3>ヘアカラー</h3>  <p>ヘアカラーで使う薬剤にはアレルギーを起こしやすいものも含まれています。頭皮のかぶれやかゆみ、髪の毛を痛めるだけでなく、抜け毛や薄毛を引き起こす原因にもなります。</p> | <h3>ピアス</h3>  <p>ピアスはピアスの穴を介して体の中に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大きく腫れたり、赤く腫れ上がったまま固くなってケロイドをつくることもあります。</p> |
| <h3>マニキュア・ネイル</h3>  <p>マニキュアにより、爪のまわりの皮膚がかぶれたり、爪が折れやすくなったりします。マニキュアを落とす除光液は、何度も使うと爪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は、発がん性があるため人体に有害です。</p> | <h3>カラーコンタクトレンズ</h3>  <p>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。</p> |
| <h3>化粧品・メイク</h3>  <p>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、子どもの肌では、赤くなったりかぶれることがあります。値段の安い商品もありますが、精製されていない安い原料や化学物質が多く使われていることもあるので注意が必要です。</p> | <h3>足に合わない靴</h3>  <p>足に合わない靴を履いていると、外反母趾や巻き爪などの原因になります。ハイヒール等は膝や腰に負担がかかって姿勢が悪くなったり足首をひねってけがをする危険もあります。足の指や爪の異常を起こしやすくなります。</p> |

「おしゃれ障害なんて興味が無い！」「将来のことより今が楽しければいい！」「みんなやっているから大丈夫！」という人もいるでしょう。でも、おしゃれ障害の危険を知っていれば、予防することができます。保健室にはおしゃれ障害の本もあります。もっと詳しく知りたいという人や、夏休み中に、ちょっと冒険をしたため心配を抱えているという人は、ぜひ相談に来てくださいね。

治療費が全然違う！

日本は「国民皆保険制度」で、比較的安い治療費で済みます。これに対して全員が保険に入るわけではないアメリカでは、歯の治療費がかなり高額。むし歯一本に数万円かかることも。



むし歯の予防意識

治療費の問題もあり、アメリカでは「絶対にむし歯にならないようにしなきゃ！」という予防意識が高い傾向があります。日本人はまだまだ「むし歯になったら歯医者へ行って治せばいい」という意識があるようです。治療費が安いからといって油断せず、問題が起こる前に歯医者さんへ行って、歯を大事に守る習慣を作りたいですね。



夏休みが明けて、みなさんの心の中はどうでしょうか？重たい気持ちがいっぱい、不安しかない、どうしたら分からないという人、まずはお話をしてみませんか？悩みや不安を言葉にすることで、自分の心の中がスッキリしたり、今自分がどんなことで悩んでいるのかを明確にできたりします。モヤモヤがたまっているなど感じたら、自分の周りの信頼できる人に相談をしてみてください。

もちろん、保健室でも、スクールカウンセラーでもかまいません。あなたは一人ではありません。



治療証明書の提出をお願いします

今年度の健康診断の結果、受診が必要と言われていた皆さん治療はすすんでいますか？治療が終わりましたら、保健室へお知らせください。報告書を紛失した人は、口頭での報告でもよいです。

人は眠らないとどうなるの？

夜ふかしして、「はやく寝なさい！」と怒られたことはないかな？でも、なぜ眠らないといけないんだろう。



1964年、アメリカの高校生が「人は眠らないとどうなるか？」という実験に挑戦して、11日間眠らなかった記録がある。少年は、眠らない日が続くとつれてイライラしたり落ち込んだりとかん感情がコントロールできなくなったり、考えたり記憶する力が低下したり、まぼろしを見たりしたんだって。

脳は、体の中で最もエネルギーを使うところ。休ませない（眠らない）で使い続けると、壊れてしまうんだよ。

寝不足でぼーっとするのは、脳が十分に休めていないサインなんだね。



★8・9月のスクールカウンセラー来校日★

8/28 (水)・9/4 (水)・9/11 (水)・9/19 (木)

カウンセリングを希望する人は、保健室・担任の先生に相談してください。