



令和7年2月
茨木市立中津小学校
保健室 No. 11

2月のことを「如月」ともいいます。「如月」は「衣更着」ともよばれ、春は近いとはいえまだまだ寒く、衣類を更に着る季節ということから名づけられたそうです。じょうずに重ね着をして、風邪をひかないようにしましょう。

寒い日を選び切るポイントは、3つの首を保温することです。首・手首・足首を温めるのが保温のコツです。また、ぶあついコートを着ていても、下半身がうす着だと寒く感じます。寒い日でも短いズボンをはいている子がいますが、ぶあついタイツや長い靴下をはくようにし、腰から下を冷やさないようにしましょう！



2月13日に学校保健委員会を実施しました！

学校保健委員会とは、学校における健康に関する課題を研究協議し、健康づくりを推進するための組織である。学校保健委員会は、校長、養護教諭・栄養教諭などの教職員、学校医、学校歯科医、学校薬剤師、保護者代表、児童生徒などがあつまり、運営する。 ～中央教育審議会答申より～

学校医の水戸守真寿先生に来ていただき、6年生全員に向けて、食物アレルギーについてお話をしていただきました。いま、食物アレルギーの原因として多いのは、鶏卵・くるみ・牛乳・小麦の順だそうです。6年生ももうすぐ小学校を卒業して、4月からはいよいよ中学生になります。小学校生活の終わりに、水戸守先生から直接貴重なお話が聞けて良かったですね！

おうちの方へ（水戸守先生より）

予防接種の中で、日本脳炎ワクチンの第2期（9歳から接種可能）、二種混合ワクチン（11歳から接種可能）を接種しているか母子手帳を見てご確認ください。時期が離れているために忘れがちです。



おしゃれはしたい♡でもその前に…

☆おしゃれ障害をしよう！★

おしゃれをすると、ウキウキして嬉しくなったりするものです。しかし、みなさんの体は成長発達の途中です。知識もないままに誤った行き過ぎのおしゃれをすると、体に大きな害が出る場合があります。おしゃれ【毛染め（ヘアカラー）・お化粧品・ネイル・ピアス・パーマ・いれずみ（タトゥー）・カラーコンタクト・無謀なダイエット・・・など】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』といいます。

けぞ 毛染め（ヘアカラー）

染毛剤には多くの化学物質が使われており、アレルギーを起こすと、頭皮が赤くかゆくなったり、皮がむけることがあります。脱色剤による毛根へのダメージも大きいです。



※髪型にも注意※

いつも同じところから髪の毛を分けたり、ポニーテールのようにずっと引っ張った状態の髪型をしていませんか？同じところに力を加えていると、その部分の髪の毛がどんどん薄くなり、やがてそこだけ毛が生えなくなってしまうことがあります。時々分け目や髪形を変えてみるといいでしょう。



けしょう お化粧品



子どもの皮膚の厚さは大人の3分の2くらい。皆さんの肌はまだ未熟で、厚さも薄いので、化学物質などによる刺激にとっても弱いです。一度かぶれてしまうと、金属アレルギーのようにアレルギー体質になり、二度と同じものを使えなくなる危険性があります。

みなさんの肌は薄く、透明でハリがあり、一生のうちで一番美しいときです☆その肌を大切に健康的なおしゃれを楽しんでくださいね！

