

令和6年6月28日 八丈町立富士中学校 保健室



入梅し、毎日ジメジメと蒸し暑い日が続きます。先週はシロアリの襲来もあり、寝不足の人も多かったようです。みなさんが一生懸命掃除をしてくれたプールを使った授業も来週から始まります。目まぐるしい日々が続きますが、夏休みまであと約1か月。「具合が悪くなる前にしっかり体調管理」をモットーに、みんなで声を掛け合いながら夏を乗り越えましょう☀

★令和6年度定期健康診断の結果

自分の体の様子や成長の様子について、もう一度振り返りをしてみましょう。病気は、発見から時間がたつほど症状が進行し、痛みも治療にかかる時間も増していきます。夏休みなどの長期休業中に受診をしましょう。

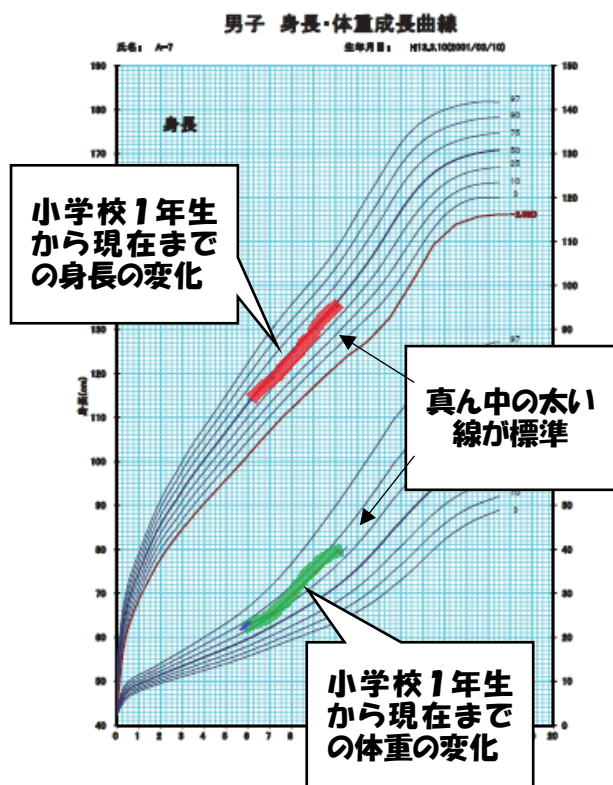
《成長曲線について》

小学校1年生から現在までの身長と体重の変化をグラフに表したものです。個人によって差がありますが、適正に成長しているかどうかを判断するために描きます。

自分の成長曲線は、身長と体重がバランスよく変化していますか？急に体重が減ったり増えたりしていませんか？折れ曲がった成長曲線がすべて病気というわけではありませんが、成長曲線が、思わぬ病気の早期発見に結びつくことがあります。心配なことがあれば、いつでも保健室に相談に来てくださいね。

※横軸：年齢 縦軸：身長と体重

左側：身長の日盛り 右側：体重の日盛り



健康診断の結果 返却中

健康カード→確認後学校へご返却ください
成長曲線の表→自宅で保管してください



★おしゃれ障害について

おしゃれは楽しいものですが、難点もあります。それは、おしゃれをしたい部位が、顔、爪、髪の毛など、皮ふの一部だからです。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、おしゃれ障害といいます。肌がヒリヒリするかぶれから、取り返しのつかない危険な障害まで、おしゃれ障害は様々です。

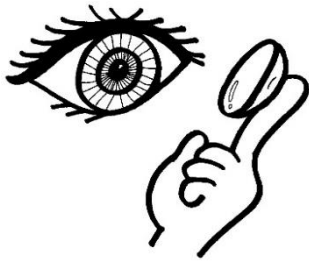
Time (時)

Place (場所)

Occation (場合)

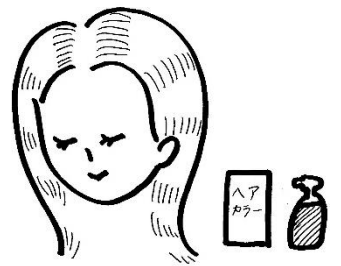
TPO に合った服装や装飾を心掛け、健康的におしゃれができるような中学生になりましょう！

◎カラコン



レンズに色素が付いていることで、目の酸素不足が招くトラブルが多発しています。カラコンに限らずコンタクトレンズを使う場合は、眼科を定期的に受診して、眼科で処方されたものを購入しましょう。また、使用期限は必ず守りましょう。

◎ヘアカラー



薬剤の成分で、頭皮がかぶれたり、アレルギーで皮ふが腫れたりすることがあります。髪も地肌も傷んで溶けてしまい、けがのようになってしまうことがあります。色を抜くために、髪の毛が痛んだり、抜け毛や切れ毛が増えたりします。

◎ピアス

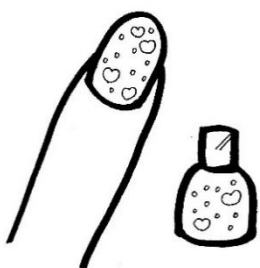
耳たぶに穴をあけるときに細菌が入って、長い間、耳が赤く腫れたり、膿んだりすることがあります。

長時間、金属と皮ふが触れることで、金属アレルギーになりやすいと言われています。一度金属アレルギーになると、一生続き、他のアクセサリーでかぶれたり、歯の治療のための金属が使えなかったりします。

ピアスをどこかに引っかけてしまうと思わぬけがの原因にもなります。体育等で周りにいる人を傷つけてしまうこともあります。



◎ネイルケア



甘皮とは、爪の根元の薄い皮ふのことで、新しく生えてくる未完成のやわらかい爪が傷つかないように保護する役割があります。甘皮を取り除いた部分に溝ができ、菌が繁殖しやすくなります。

また、ジェルネイルを固める UV ライトの UV とは、紫外線のことで、紫外線は浴びるとシミになったり、皮ふがんの原因になったりする有害な光です。UV ライトの熱でやけどや爪が痛くなるというトラブルが起きています。

これっておしゃれ障害？
と心配なことがあれば
いつでも保健室に相談
に来てくださいね