

# ほけんだより

茨木市立北中学校

2020年 冬休み号



長かった2学期も今日で終わりになります。今年は新型コロナウイルスの影響で一学期が短くなった分、2学期が余計に長く感じたのではないのでしょうか？

この1年「新型コロナウイルス」で生活が一変しました。感染症予防のために様々な変更がありストレスを感じる場面も多くあったはずですが、それでも毎日笑顔で学校生活を送るみなさんの姿をみて、こちらが元気をもらうことができました。こんな時だからこそ、来年もお互いに思いやりを持って楽しく学校生活を送ることができるといいですね♪



## 冬休みを健康で安全に過ごそう

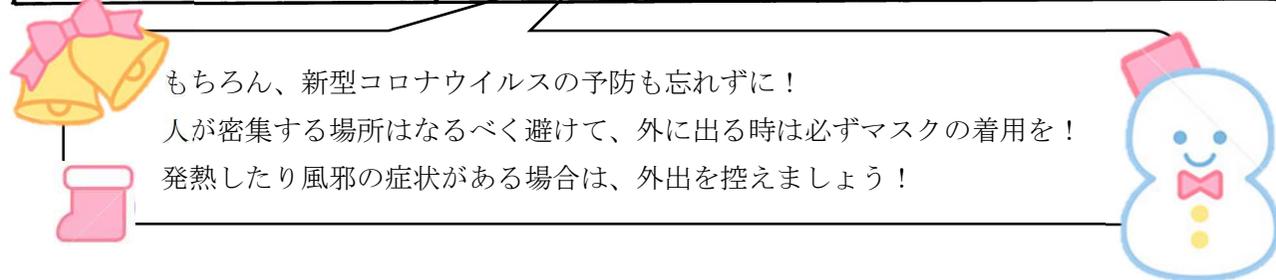


いよいよ冬休みが始まります。冬休みはクリスマスや大晦日、お正月などの行事が盛りだくさんであると同時に、様々な誘惑も多い時期です。また、ダラダラと過ごしてしまい、生活リズムも乱れがちです。次のことに注意しながら、冬休みも健康で安全に過ごしてほしいと思います。

そして、新年・新学期を元気に迎えましょう！

<p>生活リズム崩さずに♪</p> <p>早寝・早起き</p> <p>3度の食事</p>	<p>事故に注意！</p>	<p>誘われても断る！</p>
<p>毎日少しでも運動</p> <p>Walking!</p> <p>スタスタスタ</p> <p>キュー</p>	<p>なぜ「インフルエンザ」予防</p> <p>手洗い</p> <p>うがいの</p> <p>換気</p>	<p>病気・異常の検査・治療</p> <p>治しておけばよかった...</p> <p>by 受験生</p>

もちろん、新型コロナウイルスの予防も忘れずに！  
人が密集する場所はなるべく避けて、外に出る時は必ずマスクの着用を！  
発熱したり風邪の症状がある場合は、外出を控えましょう！



おしゃれしてるつもりが実は逆効果...!?

## おしゃれ障害急増中！



おしゃれは楽しい・かわいい・かっこいい...いいこともたくさんありますが、間違った方法でのおしゃれは健康への悪影響を及ぼします。特に10代までの肌はまだ成長の途中でデリケート。一生続く障害が起こることもあります。

### ヘアカラー

カラー剤に含まれる化学物質の中には、アレルギーを引き起こすものもあります。頭皮の痒みや、かぶれによるフケが出ることもあります。また、頭皮への過剰な負担で髪の毛が抜けることも…。特に市販のカラー剤は素人でも簡単に染められるように強い成分が使われていることが多いので注意しましょう！



### カラーコンタクト

通常のコンタクトレンズよりも着色している色のせいで目に酸素を通しにくくなっています。長時間の装着は目に大きな負担がかかりトラブルを起こします。



### メイク

化粧品には、香料・色素剤・防腐殺菌剤などの化学物質が何種類も入っていることがあります。中学生の皮膚の厚さは大人の3分の2程度。特に目の周りの皮膚は顔の皮膚に比べて6分の1と薄くなっています。過剰なアイメイクや、金属製のビューラーで皮膚炎を起こすこともあるので要注意！

### ピアス

皮膚の中に金属を通すため、金属アレルギーの原因になることも多いです。また、ピアスの穴から細菌が入り、赤く腫れあがり化膿したり、赤く腫れあがったまま固くなり、ケロイドを作ったりします。



みなさんの皮膚は薄く、透明感・弾力性があり、今が一生のうちで一番美しい時期になります。成長途中の肌や髪へのダメージは、大人になった時に現れます。

ありのままが一番ステキ！！