

保健だより

12月号 旭中 保健室



寒さが増してきました。テストも終わり、ほっとしている人も多いと思います。これから、かぜやインフルエンザが流行する時期です。手洗い・うがい・換気をしっかり行って元気に過ごしましょう。

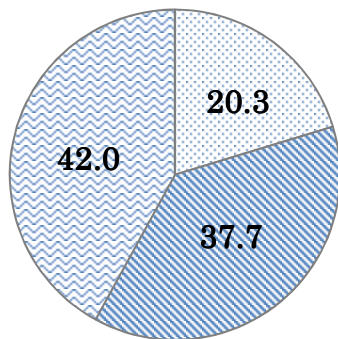
12月5日に学校保健委員会を開催しました ～おしゃれ障害について～



1・2年生を対象に体育館で行いました。多くの人が興味のある「おしゃれ」による障害について講師の先生を招いて話を聴きました。

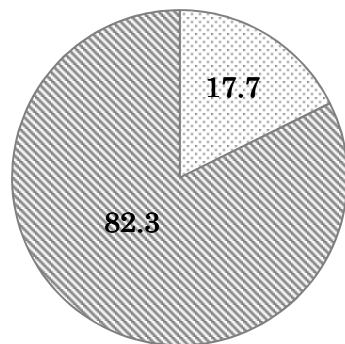
旭中の実態について～事前のアンケートの結果より～一部抜粋

「おしゃれ」について
どう思いますか？



- ☐ とても興味がある
- ☑ 少し興味がある
- ☑ 興味がない

トラブルが起きても「おしゃれ」
をしたいと思いますか？



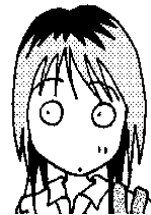
- ☑ したい
- ☑ したくない

おしゃれ障害ってなに??

不適切なおしゃれをしたために起こる皮膚の病気のことです。

どんなことが起こるの？

① ヘアカラーによるもの



かなりの頻度で接触皮膚炎を起こします。



カラーリング剤のほとんどは酸化染毛剤によるものです。茶髪にするにはアルカリ性の薬品を使うため、地肌が痛みやすくなります。また、パラフェニレンジアミンとよばれる化学物質を酸化することにより、髪を黒く染めると、この物質が原因でかぶれを起こしやすくなります。

② ピアスによるもの



金属アレルギーやケロイドや耳たぶの変形などが起こります。

③ 化粧品によるもの



化粧水などの基礎化粧品、ファンデーションなどのメイク用品ともにかぶれの原因になります。安価なものの中には外国製で日本では禁じられている成分が入った物もあるので、注意が必要です。つけまつげや二重まつたにする接着剤もかぶれの原因になります。

中学生の肌は大人よりデリケートなので、体に障害が出やすいです。「目立ちたい!」「かっこよくなりたい!」「かわいくなりたい!」という気持ちも分かります。しかし、今は外見よりも内面をみがく時期です。ありのままが一番素敵です。



身体測定の結果

学年平均	男子		女子		
	身長(cm)	体重(kg)	身長(cm)	体重(kg)	
1年	4月	152.0	42.7	151.5	42.5
	10月	156.1	44.3	153.6	43.4
2年	4月	158.6	47.0	154.8	47.1
	10月	161.9	48.3	156.1	47.0
3年	4月	163.9	52.1	156.5	48.6
	10月	166.4	55.3	157.1	48.9

みなさんどれぐらい成長しましたか？



“足湯”のすすめ

血行がよくなり、体全体があたたまります！

時間：15分くらい

お湯の温度：38～42度くらい

大きめのバケツ等を用意

お湯の量：くるぶしより上



※ぬるくならっただけで、途中で差し湯をします。

足湯で半身浴と同じような効果が期待できます。血液のめぐりがよくなり、冷え性や疲労回復に効果があります。

服を着たままでできるので試してみてください。

また、シャワーだけだと疲れがとれにくかったり、熟睡できなかったりします。湯船につかることも大切です。

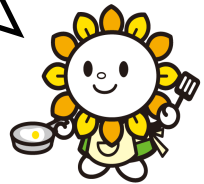
家族とつくりましょう！元気になる朝ごはん

家族で考えた朝ごはんのメニューを応募してください。

募集期間：1月8日（水）まで

応募方法など詳しいことは配布したものを見てください。

参加賞がもらえます。たくさんの応募を待っています♪



シップは何に効くの？シップで冷えないの？

シップにはパップ剤（主に白っぽく湿った感じのシップ）とテープ剤（主に肌色で薄く貼りつくタイプ）とがあります。どちらにも鎮痛薬や炎症を抑える成分等が含まれています。配合されている成分は市販のお薬であれば成分が詳しく記入されているので次のような成分が配合されているか確認してみてください。

- 抗炎症成分（痛みの原因となる炎症を抑えます）
 - ⇒インドメタシン、グリチルリチン酸、ケトプロフェン、サリチル酸グリコール、サリチル酸メチル、ピロキシカム、フェルビナクなど

- 局所刺激成分（冷感刺激成分）
 - ⇒カンフル、テレピン油、ハッカ油、メントール、ユーカリ油

- 局所刺激成分（温感刺激成分）
 - ⇒トウガラシエキス、ノニル酸ワニルアミド

このほか抗ヒスタミン成分で皮膚の刺激によるかぶれやかゆみを抑える、血行を改善する成分、生薬等が含まれているものもあります。

これらの成分が皮膚から吸収されて効果を現わします。

シップのうちパップ剤は冷感タイプと温感タイプに分かれており、冷感タイプは薬剤に含まれている水やアルコールで患部を冷やす効果があります。腫れや熱感を伴う打撲・捻挫等の急性期に適します。

温感タイプはトウガラシ等の刺激で患部の血行を良くし、患部に溜まった老廃物を取り除くことで慢性化した痛みを取る効果があります。

冷感タイプのシップは体の色々な部分に一度にたくさん貼りすぎると体温が下がってしまうこともあるので大量に貼ることは避けましょう。



回答：旭中学校薬剤師 白井先生