

ほけんだより



令和7年3月7日
南知多町立篠島中学校
保健室

3年生

ご卒業おめでとうございます。みんなへ送るほけんだよりもこれが最後となりました。1年生から一緒に過ごしてきたみんなに書きたい思い出話や伝えたいことは山ほどあって、何を書こうか悩んでしまいます。



きっとこの中学校3年間は楽しいことばかりでなく、勉強や部活、人間関係、進路など色々なことに悩み苦しい思いもしたことでしょう。あの時、本当に辛かったな、しんどかったなと思いつく日がこれから先あるかもしれません。そんな時は「でも、自分はそれを乗り越えることができました」と最後に一言言ってみてください。ただ辛い思いをしたわけではありません。あなたは、乗り越える力を、劣る優しさを代わりに身につけました。

3年間の学びをこれから先のずっとずっと長い人生に生かして、活躍することを応援し続けています。

3年間の合計をまとめてみました!!

伸びた身長	大きくなった体重	むし歯になった本数
107.1cm	109.8kg	25本
食べた給食	伸びた手の爪	
約555食	約10.8cm	

おしゃれ障害にご用心!?



おしゃれ障害という言葉を知っていますか？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総称して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。

～おしゃれをする時に、考えてほしいこと～

その1・TPO（時・場所・場合）について

TPOを考えると、という言葉は、社会でよく使われます。Time(タイム・時)、Place(プレイス・場所)、Occasion(オケーション・場合)を考えて、それにふさわしい服装などの使い分けをすることです。

その2・身体への悪影響について

皮膚は、体の臓器の中で、一番表面積が大きく、体をおおって、外界から身を守る役割を持っています。そして、年齢とともにだんだんと成長していきます。大人と子どもでは、皮膚の厚さ、体を守る仕組み、アレルギーや、菌に対抗する仕組みなども大きく違ってきます。そのため、大人なら使える化粧品でも、子ども(中学生・高校生はまだ子どもの皮膚)は使えないということが多くあります。そして、皮膚が未熟な子どものうちに無理をしたことで、大人になったら平気なはずのおしゃれまで、できなくなってしまうこともあります。

ピアスによる 様々なトラブル

細菌感染

耳たぶの裂傷



かぶれ・金属アレルギー

ピアスが
埋まる

他にも、カラーやパーマ剤では髪の毛が痛んでしまうのはもちろんのこと、かぶれたりアレルギーを起こしたりする危険性があります。ジェルネイルは、マニキュアと比べて乾かす時間がなく取れにくい利点がありますが、固めるためのライトには紫外線が含まれています。紫外線は多量に浴びるとシミになったり、皮膚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も起きています。

