

ほけんだより 11月

張碓小学校
NO. 13
2024. 11. 8

11月は語呂合わせでいろいろな「いい〇〇の日」というのがありますが、11月12日は

「いいひふ（皮ふ）の日」だそうです。「いいひふ」について少し考えてみましょう。



「おしゃれ障害」のことは知っていますか？

おしゃれ障害とは、おしゃれをすることで肌や体に起こるトラブルのことです。おしゃれは楽しい、かわいい・良いこともたくさんありますが、健康に影響を及ぼすこともあります。おしゃれをする部位の多くが、顔、爪、髪の毛など皮ふの一部です。特に皆さんのような小学生の肌はまだまだ成長の途中で、皮ふも薄く、やわらかく、乾燥しやすく、傷つきやすいデリケートなつくりです。時には一生続く健康被害が起こることもあります。将来後悔しないように今学んでおきましょう。

けしょうひん 化粧品・メイク

化粧品には香りや色をつけるための化学物質が入っているため子どもの肌では、赤くなったりかぶれたりすることがあります。しっかりと精製されていない安い原料や化学物質が多く使われている商品もあるので注意が必要です。特に目の周りは皮ふが薄いのでかぶれたりかゆくなったりしやすいです。気をつけましょう。



ヘアカラー

毛染め剤には多くの化学物質が使われており、アレルギーを起こしやすいものも含まれています。頭の皮ふのかぶれやかゆみ、髪の毛を痛めるだけではなく、抜け毛や薄毛を引き起こす原因にもなります。過去には毛染め剤が顔についてやけどのようになった中学生などもいます。



あしあ 足に合わない靴

足に合わない靴を履いていると、外反母趾や巻き爪などの原因になります。ヒールの高すぎる靴や体に合わない厚底の靴などひざや腰に負担がかかって姿勢が悪くなったり足首をひねってケガをする危険もあります。足の指や爪の異常を起こしやすくなります。



このほか、マニキュア・ネイルなど強い薬剤を使っているのかぶれや爪の折れなど気をつけたいことがたくさんあります。

自分をよく見えるようにするのは外見だけではなく、小学生の皆さんは何もしなくても健康な髪の毛や肌を持っています。今の自分を大切にして健康なまま成長していきましょう。





つか トイレはみんなで使うところ

おも つか き も
思いやりの気持ちで、きれいに使いましょう！

じぶんがつかうときに汚れていたら嫌な気持ちになりますよね。では他の人が使う時は？
がっこうにはみんなで大事に使う場所や物がたくさんあります。
つきつつかひとかんがたいせつつか
次に使う人のことを考えて、大切にを使ってほしいです！



よご
汚れたらふく



お 終わったら かならず
必ず流す

自分だけではうまく
いかない時は先生に
相談してください
ね。汚れてそのまま
知らんぷり・・・は、
やめてくださいね。



トイレットペーパーは必要な分だけ！

トイレの後は、しっかり
と手を洗いましょう！ト
イレにはペーパータオル
は置いていないので自分
のハンカチが必要です
よ！！



ゆき ふ 雪が降りましたね。歩道もべちゃべちゃで歩きづらい状態でした。
これからゆき きせつ 雪の季節ですので、天気に合わせてある ふくそう 服装、靴を心がけたり、濡
れてしまったとき ふく くつした の替えを持ってくる等、自分のできることを
くふう がっこう なか かんが 工夫しましょう。学校の中は暖房がついていますが、とうげ とう 登下校の時は寒い
です。ぬい ぬき 脱いだり着たりできる服装も工夫してくださいね。