

ほけんだより 3がつ

令和7年3月
新座市立西堀小学校



卒業・進級、おめでとうございます。

時が経つのは早いものです。この1年間を振り返ってみると、みなさんは「できるようになったこと」がたくさんあるのではないのでしょうか。

4月から新生活が始まる前に、この1年間をふり返ってみて、やり残したことはありませんか？例えば、むし歯やかみだの調子が悪いところの治療、勉強でわからないところ、友だちとのトラブル・・・気になることをかかえたままだと、モヤモヤしますよね。

4月になると、1つずつ学年も上がり、なにかと忙しくなります。できれば、春休み中に解決するように、もうひとふんばりしてみましょう。

来年度もみなさんは、心も体もさらに成長するでしょう。そのためには、病気や大きなケガをせず、「健康」でいることがいちばん大切です。この1年間で学んできたことを思い出して、新しい学年でもがんばってください。

学年が変わる、
環境が変わる。

CHANGE

CHANGE

新しい自分を見つける
チャンスです。

CHANGE



おうちの方へ

本年度もお子さんの健康や発育のための取組に多くのご協力をありがとうございました。

まもなく春休み、そして新年度を迎えます。今年度の定期健康診断の結果に基づいて「受診のお知らせ」配付していますが、まだ受診・治療済みの結果が届いていない人がいます。「受診のお知らせ」を受け取っている場合は、内容をご確認のうえ、医師の診察・治療を受け、早急に学校までご提出ください。

メイク用品・ヘアカラー剤・アクセサリーで起こる皮膚トラブル

メイク用品や金属のアクセサリーなどに含まれる成分が皮ふを刺激して、肌荒れやアレルギーなどの皮ふトラブルを起こすことがあります。

子どもの皮ふは、まだ未熟で、皮ふを守る働きをする角質層が大人に比べてうすいため、原因となる成分の刺激を受けやすく、荒れやすい状態です。

将来、メイクなどが出来なくなってしまうように、小学生のうちはメイクでおしゃれをするよりも、健康な皮膚を心がけましょう。



アレルギー性接触皮膚炎をおこす原因・物質

基礎化粧品やメイク用品に含まれる防腐剤や色素、美白成分、二重のりやまつげのエクステ、ジェルネイルなどに含まれる接着剤、まつげパーマやヘアカラー剤、金属アレルギーではニッケルなどが、あげられます。

皮ふに直接接触するため、どのような製品であっても予期せずに肌荒れやアレルギー性のかぶれを引き起こす可能性があります。

肌荒れは一時的な皮膚の赤みや痒みですが、アレルギー性接触皮膚炎は、一度アレルギーを獲得すると免疫細胞に記憶され、原因物質が再び皮ふに接触すれば、くり返し皮膚炎が誘発されます。

くり返されると、皮ふに跡が残ったり、色素沈着が起こったりします。



異常を感じたらすぐ病院へ

原因と思われるメイク用品などを病院へ持っていくと、治療に役立ちます。



皮膚トラブルの予防・対策

できるだけ発症しないように予防することが大切です。アレルギーを起こさないためには「皮ふが免疫の器官」ということを理解し、正しい方法で使用する、肌荒れがある部分への使用はせず、肌荒れが起こったら速やかに使用を中止すること、つけっぱなしにせず、きちんと洗浄すること、適切に保湿することなどがあげられます。

皮ふを良好な状態に保つことにより、アレルギーの発症リスクを少なくすることができます。

また、ピアスの使用開始後に金属アレルギーの症状を自覚する人が多く、後年、歯科や整形外科、循環器内科などで金属製医療材料を使用する際に症状が出て問題となります。

子どものときは、不要なアレルギーを回避し、大人になってからメイクやヘアカラー、アクセサリーなどを自由に使用して、豊かな人生を過ごしてほしいです。

