

# ほけんだより 3がつ

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かでしょうか。

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、むし歯やから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、もうひとつ頑張りしてみましょう。

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。

令和7年3月  
新座市立西堀小学校



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ふトラブル

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わないように、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ふ炎をおこす原因・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、ジエ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。



### 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。



### 皮ふトラブルの予防・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こと、肌荒れがある部分への使用はせず、肌荒れが起つ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。

