

# ほけんだより

## 3月

令和8年3月  
新座市立西堀小学校

## 耳そうじ

必ずする？ しなくていい？

私たちがこれまで、日常生活の中で習慣としていた「耳そうじ」。しかし、近年では医学的に、耳そうじにはメリットよりもむしろデメリットがあるという見解があります。



一般的な耳そうじについて、日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会では「多少の耳垢（耳あか）であれば、無理に取る必要はまったくありません。どうしても気になるときは耳鼻咽喉科を受診することをお勧めします」と啓発しています（同学会ホームページより、要約）。自分で行う耳そうじでは、力を入れすぎたり綿棒や耳かきを深く入れすぎたりして耳の中を傷める、また耳垢をかえって奥に押し込んでしまい、固まって「耳垢栓塞」になるなどの危険があるそうです。一方、耳垢には、耳の中で細菌やカビの繁殖を防いだり、皮膚を保護するといった効用があるともされています。

耳そうじ中に人や物と接触する、適切でない耳そうじ（間違った方法、綿棒や耳かき以外のものを使う）などで健康トラブルになる事例も起きているようです。耳鼻咽喉科で耳そうじに関するアドバイスを受けるのもいいかもしれませんね。



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年間を振り返ってみて、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、「元気」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。



## 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膚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。



子供のときは、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。



## 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が、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。

