

ひまわり

～冬休み直前号～

様々な行事があった2学期が終わろうとしています。3学期は次の学年に向けての0学期ともいわれます。3学期に良いスタートが切れるように、心も体も整えられるような充実した冬休みになると思います。よいお年をお迎えください。

2026年
良い年になりますように



～12月の保健目標～
健康で安全な生活を
実践しよう

<12月の健康記念日>
1日 世界エイズデー
11日 胃腸の日

おしゃれ障害って・・・？

おしゃれには、心がうきうきする、自分に自信がつくといった効果があります。一方で、おしゃれをすることで健康がくずれてしまったり、見た目が逆にひどくなってしまうと、体に問題が起こることがあります。これを「おしゃれ障害」といいます。

☆カラーコンタクトによるおしゃれ障害の例



↓厚生労働省 HP より おしゃれ用カラーコンタクトレンズについて
(<https://www.pmda.go.jp/eyecare/index.html>)

eye care カラーコン

♡ 気をつけて 目につけて ♡

正しい使い方、
気をつけることを
動画で解説！



眼障害の症例



【毛様充血】



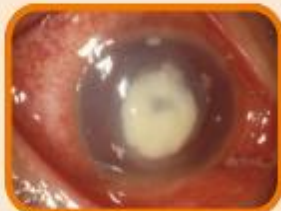
【巨大乳頭性結膜炎】

上まぶたの白いぶつぶつ



【角膜上皮障害】

角膜表面の細胞に
多数のキズがついている



【角膜潰瘍】

こうなる前に、
ちゃんと眼科に
行ななくちゃ！



カラーコンタクトは色がついている分、酸素を通しにくくなっています。目の酸素不足や、レンズで目が傷ついて、視力が悪くなったり、目が見えなくなったりすることもあります。雑貨として気軽に手に入るものが売られていますが、本来は眼科で処方してもらう必要があります。装用方法、期間など注意が必要なことが多いため、厚生労働省が注意喚起をしています。ぜひ上に紹介した動画を見てください。(左上 QR コード)

本校では、おしゃれのためのコンタクト装用は認めていません。正しい使用ができなかったり、けがの原因につながったりするからです。使用しないようにしましょう。

【写真提供】

「毛様充血」「角膜上皮障害」：〈公財〉日本アイバンク協会理事長 順天堂大学 名誉教授 金井 淳 先生

「巨大乳頭性結膜炎」：稲葉眼科 院長 稲葉 昌丸 先生

「角膜潰瘍」：近畿大学 医学部眼科学教室 准教授 福田 昌彦 先生

☆ピアスによるおしゃれ障害の例

ピアスを身に着ける際には皮膚に穴をあけますが、その時の有害な細菌の感染によって化膿を引き起こすことがあります。また、穴をあける針を他人と共有するとエイズや肝炎に感染するリスクがあります。

(神奈川県医師会:おしゃれによる障害より)

<http://www.kanagawa.med.or.jp/ibukai/gakkoui/osyareniyorusyougai.pdf>

中学校では、皮膚炎の予防、アレルギーの予防、けがの予防、給食への異物混入の予防などの観点から禁止しています。



←ピアス肉芽腫
ピアス穴から細菌が入っておこる

少年写真新聞社:
おしゃれ障害より

☆メイクによるおしゃれ障害の例

人体に触れる物質が、化粧品であろうがなかろうが、接触する機会が増えればかぶれやその他の皮膚障害を起こす危険性は増します。製品が子ども用とうたっていても、現在は特に子ども用としての規制はなく、大人用とほぼ同じ成分です。したがって、特別に低刺激性であるとか、子どもにも安心ということではありません。むしろ値段設定が安い分品質が悪い可能性すらあり得ます。また、子どもの皮膚はバリア機能が未熟ですので大人よりいろいろな影響を受けやすいと言えます。

(神奈川県医師会:おしゃれによる障害より)



皆さんの肌はまだ未発達ですので、化学物質を皮膚に塗ることはお勧めしません。よって中学校では禁止しています。

成長期には、お肌の基本となる清潔さと健やかさを大事にしましょう。
メイクではなく、スキンケア(保湿)を基本に行いましょう。

発熱したら、病院で診断を受けましょう。

早わかり インフルエンザの出席停止期間

インフルエンザと診断された場合の出席停止期間は、法律で次のように定められています。

発症後、最低5日間+解熱後2日は登校不可

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
		解熱後1日目	解熱後2日目		発症後5日以内	登校可能	
			解熱後1日目	解熱後2日目	発症後5日以内	登校可能	
				解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能	
					解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能

インフルエンザは出席停止です。右図の期間を守って休養しましょうかからないように、睡眠・栄養をしっかり取って予防しましょう。