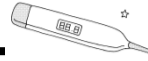


# ほけんだより

10月号 No. 6

鎌ヶ谷市立第四中学校 保健室



朝晩は気温も下がり、寒さすら感じる季節となりました。体調を崩さないように、多めに肌着を着たり、しっかり体温調節をしましょう。秋になり、食べ物もおいしい季節です。栄養たっぷりの旬のものを食べて、冬にそなえて元気に過ごしましょう。

## 10月10日は目の愛護デー



10を横にして二つ並べると、眉と目に見えることから、10月10日が目の愛護デーに制定されました。みなさんは毎日使う目に優しくしていますか？睡眠時間やテレビ・パソコンを見る時間など、もう一度見直してみましょう。知らないうちに、目が悪くなったということがないように注意してください。

### たいていの目はたぐやんのもにまもられているよ！

**まゆげ**  
おでこからながれてくるあせが目に入らないように、ここでとめるんだよ！

**まぶた**  
目にボールがぶつかったり、虫がとんできたときなどに、パッとじて目をまもるんだよ！

**まゆげ**  
目につよい風があたったり、ほこりが入るのをふせぐんだよ！

ぼくたちおさかなにはまぶたがないんだよ

**まぶたぎ**  
まぶたはいつもパチパチとじてなみだが目の全体にゆきわたるようにしているんだよ！

**なみだ**  
ないいないときも、いつもなみだは目の表面をながれているよ！目がかわかないように、目にえいようをおくるんだよ！

### 前髪が長いと目にも影響があります！

- 前髪が長くて目にかかっている人がいます。前髪が長いと…
  - 見えにくい  
前髪がじゃまになって、まわりがよく見えません。それに、まわりの人からもあなたの顔が見えません。
  - 目にばい菌が入りやすい  
髪の毛の先が目に入ったり、髪が気になって目をこすったりするので、ばい菌が入りやすいのです。
  - 気が散りやすい  
いつも前髪が気になって、ものごとに集中できません。
- 前髪が目にかからないように切るか留めるか工夫しましょう。



## おしゃれ障がいを知っていますか？



おしゃれ障がいとは、おしゃれをすることによって、体に大きな害を起すことです。大人が使っているメイク用品や化粧品は中学生には肌のかぶれの原因になることがあります。安いからといって、どのような成分が入ってるかわからず、使うのは危険です。化粧品に含まれる化学物質によって皮膚が赤くなり、ひりひりしたり、かぶれたりすることがあります。メイク用品、化粧品のほかにも…

### <カラーコンタクト>

雑誌やテレビでも黒目の色を変える、黒目の大きさを変える等の目的で、カラーコンタクトを着用している人をみかけます。カラーコンタクトは、着色している色のせいで、普通のコンタクトレンズよりも酸素を通しにくくなっているといわれています。そのため、長時間の装着は目に大きな負担がかかります。また、色のせいで汚れが見えにくいため、よく洗浄ができず、目にトラブルを起こしてしまいます。

### <爪>

マニキュアや除光液、つけ爪などは爪の油分や水分を奪い、爪を薄く弱くします。これにより爪がぼろぼろになってしまいます。爪は一度痛むと修復するのが難しいです。ピンク色のきれいな爪が健康的で一番きれいです。また、爪の伸びすぎも不衛生になるので要注意です。

### <茶髪、脱色>

染毛剤には、多くの化学物質が含まれています。染毛剤のアレルギーによって、頭皮が赤くなったり、かゆくなったり、皮がむけることもあります。最初はなにも問題がなくても、使い続けているうちに、突然アレルギー症状を起こすことがあります。

中学生の肌は大人よりデリケートなため、体に反応がやすいです。「かっこよくなりたい！」「かわいくなりたい！」その気持ちもわかりますが、今は外見より内面を磨く時期です。そのままのみなさんが一番すてきですよ。

