



発行日: 令和7年1月10日(金) 新宮町立新宮中学校 養護教諭: 大倉亜咲、田村日向子

## 今年の健康目標は？

あけましておめでとうございます。冬休みはゆっくり休むことができましたか？2025年は巳年(へびどし)です。へビは脱皮をすることから「復活と再生」を表すと言われています。「復活と再生」はみなさんの毎日の中でも行われている「睡眠」と同じです。勉強したり遊んだりして疲れた脳を元気にさせ(再生)、次の日にまたたくさん活動できるように(復活)してくれます。今年1年元気に過ごすためにも、毎日しっかり睡眠を取ってください。ちなみに「中学生の睡眠時間は8~10時間」は必要と言われています。睡眠時間が足りない人は少しずつ睡眠時間を増やすよう意識しましょう。今年もみなさんが健康に過ごすことができるようサポートしていきますので、よろしくお願いします。今月は相談室からのお知らせはありませんが、3学期も木曜日以外は毎日開いています。困っていることや悩んでいることは遠慮なく相談室や保健室、学年の先生など大人に頼って一人で抱え込まないようにしてくださいね。

## どうして大人はよくて、中学生はだめなの？

~髪を染めたい、化粧もしたい、おしゃれしたい、そんな中学生のみなさんへ~

髪の毛を染めたり、化粧をしたりすることは校則で禁止されていることは知っていると思います。でもなぜだめなのでしょう？「ばれんけん大丈夫」「誰にも迷惑かけてないし」と思っている人には特に知ってほしい「おしゃれ障害」の恐ろしさ…。

### 「おしゃれ障害とは」



おしゃれをすることで皮膚に障害が出たり、見た目がひどくなってしまうと、体に問題が起こることを言います。中学生のみなさんはまだ肌が薄く、水分が少ないので、肌がかぶれやすく、化学物質の影響を受けやすいです。またアレルギーを一度起こすと治りにくいと言われています。大人になった時におしゃれを楽しめなくなるかもしれないのです。

### ~体の影響について~

#### 【ヘアカラー】



頭皮のかぶれや痒みだけでなく、抜け毛や薄毛を引き起こす。

#### 【化粧品】



香りや色をつけるために化学物質が入っているため肌がかぶれる。色付リップも。同じ。

#### 【二重まぶた形成器】



まぶたがかぶれて、皮膚の色が黒ずみ、皮膚が伸びてしまう。

#### 【カラーコンタクト】



色がついていることで酸素が目に届きにくく、気づかない間に視力低下し、場合によっては失明してしまう。



みなさんにおしゃれ障害になってほしくないので、しつこく注意しています。おしゃれは大人になって安全に楽しんでください。

