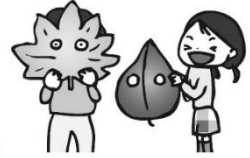


ほけんだより

豊中市立原田小学校
ほけんしつ
2025年11月号

いよいよ寒さが増して、冬本番に近づいてきましたね。インフルエンザなどの感染症が流行しています。こまめにせっけんで手を洗い、部屋の換気をして、規則正しい生活で過ごしましょう。



からだを「冷え」から守ってね



朝・夜と昼間の気温差が大きい日が続いています。

からだ冷え、頭痛や腹痛、不眠などの体調不良を引き起こすことがあります。服装を工夫して、からだを冷えから守りましょう。

こんなふうに、服装を工夫してみよう！

①肌着	②重ね着	③防寒具	④あたたかい服
肌着は、汗を吸いとり、体が冷えないようにしたり、体温を逃がしにくくしたりして、体温を調節しやすくする大切な役割があります。	暑さや寒さの感じ方に合わせて、服を脱いだり着たりできるように重ね着をして工夫しましょう。	とくに寒い日は、帽子や手袋、マフラーなどの防寒具を身に付け、『手首・首・足首』をあたためましょう。	短い丈のズボンやスカート、おへそが出る服などは、体を冷やしてしまいます。自分の体のサイズに合った服や長い靴下などあたたかい服を選びましょう。

おうちのかたへ



朝晩は冷え込みが厳しく、昼間は暑さを感じるような日が続いています。体調を崩さないためにも、お子さま自身がその日の気温に合わせて衣服を調節する習慣を身につけることが大切です。肌着を身につける、上着やトレーナーを重ね着するなど、調整しやすい服装でお子さまが登校できるよう、ご家庭でもご配慮ください。

おしゃれしょうがい^きに 気をつけよう！！

11月12日は『皮ふの日』。子どもの体はまだまだ成長途中で、皮ふは大人に比べてうすくて弱いので悪い影響を受けやすく、皮ふトラブルを起こしやすくなっています。「かわいい」「おしゃれ」と思ってしたおしゃれが、皮ふや体に思いがけない健康ダメージを与えてしまうことがあります。一度傷ついてしまった体は、元の状態に戻らない場合もあるので、おしゃれを楽しむなくなってしまうこともあります。将来おしゃれを楽しめるように、自分の体を大切に守っていきたいですね。

メイク	ヘアカラーリング	毛の処理
		
<p>アイプチ（二重形成化粧品）やアイシャドウ、色付きリップなどのメイク用品により、皮ふがかぶれたり、かゆみや赤みが出たりすることがあります。また、かぶれによって皮ふが黒ずんでしまうこともあります。</p>	<p>カラー剤や脱色剤によって、頭皮や髪の毛の生え際にかゆみや赤み、湿疹などが出ることがあります。初めは症状が出なくても、染める回数を重ねることで、アレルギー症状を起こすこともあります。</p>	<p>毛抜きやカミソリ、除毛剤などで毛を除去すると、皮ふがかぶれたり、赤みやかゆみが出たりすることがあります。また、毛穴が傷ついたり、ばい菌が入って炎症を起こしてしまうこともあります。</p>
ピアス	ネイルアート	カラーコンタクト
		
<p>穴が傷口となり、細菌感染を起こしたり、かゆみや赤み、水ぶくれなどの症状が出る場合があります。また、ピアスが引っかかったり重い飾りで負担がかかったりして、耳たぶが裂けてしまうこともあります。</p>	<p>ジェルやマニキュアを塗ったり、ジェルなどを落とすときに薬液を使うことで、爪の周りがかぶれてしまうことがあります。また、爪が乾燥したり傷ついたりして、変色や変形を引き起こすことがあります。</p>	<p>コンタクトは、直接目に触れるものなので間違った使い方をしてしまうと、酸素が不足して目に負担がかかったり、角膜や結膜が傷ついたりしてしまうことがあります。また、目の病気が失明につながることもあります。</p>