



令和8年7月
名張市立美旗小学校
保健室

なつやす まえ とくべつごう
夏休み前 特別号

もうすぐ夏休み！おしゃれトラブルについて知ろう！

もうすぐ待ちに待った夏休みが始まります。今回の保健だよりは「夏休み前 特別号」です。健康で楽しい夏休みにするために、みなさんに知ってほしい「おしゃれトラブル」について紹介します。ぜひ、おうちの人と一緒に読んでくださいね。

おしゃれトラブルとは？

おしゃれトラブルとは、おしゃれをすることで、体に起きてしまう様々なトラブルのことです。おしゃれをしたい部位である顔や爪、髪の毛などは皮膚の一部であり、ただ体をおおうというだけではなく、外界から身を守る大切な役割を持っています。



大人と子どものちがいは？

「大人はよくて、どうして子どもはだめなの？」と思うかもしれませんが、一番の違いは、みなさんの体は今、年齢とともに成長している途中だということです。大人と子どもでは、皮膚の厚さも、皮膚の体を守る仕組みも、アレルギーや、ばい菌に対抗する仕組みもおおきく違います。そのため、大人なら使えるおしゃれ製品も、子どもは使えないということが多くあります。



ピアスによるトラブル

金属アレルギーを起こしたり、ピアスの穴から細菌が入り炎症を起こしてしまうことがあります。また、運動中などに、ピアスがひかかって、ケガの原因になることがあります。危険です。

ヘアカラーによるトラブル

ヘアカラーの薬剤により、髪の毛が傷むだけでなく、頭皮のかゆみやかぶれ、アレルギー反応を起こして頭皮が腫れたりすることがあります。

マニキュアによるトラブル

マニキュアにより、爪の周りの皮膚がかぶれたり、爪が折れやすくなることがあります。また、長い爪は、雑菌がたまりやすく、けがの原因にもなるので危険です。

他にも、化粧、カラーコンタクトレンズなど、おしゃれトラブルの原因となるものがあります。子どもたちにとって必要なものか、安全性はどうかをしっかりと判断することが大切です。

せいちょうき 成長期のからだを大切にしよう！

みなさんの肌や体は、今、成長途中で、大人になる準備をしています。今、負担をかけすぎること、大人になってからのおしゃれが楽しめなくなってしまうかもしれません。おしゃれを楽しむためには、まず「自分の体を知り、自分の体は自分で守ること」が基本です。

おしゃれトラブルかな？と思ったら・・・

そのまま放っておくと、悪化したり、手遅れになってしまう場合があります。炎症や痛みなど、明らかな症状がある場合は、我慢せず早めに医師の診察を受けましょう。



くろ髪じゃつまらない？

「みんなと同じだからつまらないな」と思っていますか？実は、よく見ると真っ黒な人、少し茶色っぽい人、光に当たるとキラキラする人など、一人ひとり全然違います。みんなの髪は、おうちの人からもらった、世界に一つだけの特別なデザインなのです♪

じぶんらしさを大切にしよう♪

ピアスやネイル、ヘアカラーなど、おしゃれに興味を持つのは自然なことです。おしゃれをすることで、気分がワクワクしたり、元気になることもあるでしょう。でも、本当にすてきなおしゃれとは、外側を飾ることだけではありません。そのままの自分も、十分すてきなのです。正しい知識を持って、あなただけの良さを磨いていってくださいね。

