

スマイル



冬休みが終わって2週間が過ぎ、今日で1月も終わりますね。みなさん、今年1年の目標を決めて、充実した毎日を過ごせていますか？心身のコンディションを十分に整え、目標に向かって一歩一歩、着実に進んでいきましょう！



インフルエンザと診断されたら、速やかに学校に連絡してください。発症後5日かつ解熱後2日を経過するまで登校できません。

感染性胃腸炎も出席停止の対象になります。感染性胃腸炎と診断された場合には、医師に登校の可・不可を確認してください。

ゆっくり休んで、しっかり治しましょう!

～自宅学習に入る3年生へ～

明日から何をしようかと楽しみな気持ちでいっぱいな人が多いと思います。

- ①4月からの生活を想像すれば、今から規則正しく過ごすことが大切です。何をするにも「健康」が第一。体と心の体調管理ができるようにしましょう。
- ②体調面に不安がある場合は早めに病院を受診し、4月からの生活に備えましょう。進学・就職にかかわらず、なかなか病院に行く時間がとりにくくなるかもしれません。歯科や眼科の受診が必要な人は、この機会に受診しておきましょう。
- ③たばこ・お酒などの誘惑に負けないようにしましょう。また、性犯罪などに巻き込まれないように気をつけましょう。自分の身は自分で守ること!
- ④新生活への不安も出てくると思います。一人で抱えこまず、家族や先生などに相談しましょう。

何か気になることがあれば、いつでも保健室に来てください。

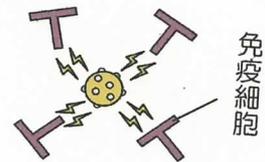
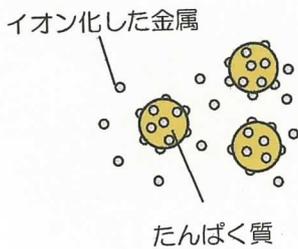
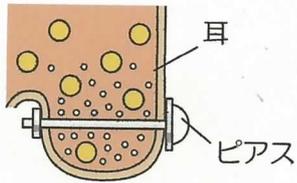
今月の裏面担当は、3年4組の保健委員さんで『おしゃれ障害』についてです♪

金属アレルギーとは

肌に触れている金属の成分が、汗や体液で溶け出す。

溶け出した金属と体内のタンパク質が結合する。

免疫細胞がそのタンパク質を異物と見做して攻撃し、アレルギー反応が起こります。



身の回りにある金属

汗をかく夏は金属成分が汗に溶け出してアレルギーを起こしやすいです。金属に触れた部分だけでなく、全身に症状が出ることもあります。

どの金属がアレルギーの原因なのかは皮膚科(パッチテスト)で調べることができます。

アレルギーの原因になり金属

- ニッケル ○ コバルト
- パラジウム
- 水銀 ○ スズ
- 白金 ○ 金
- クロム ○ マンガン
- カドミウム
- イリジウム
- インジウム etc...



ピアス



腕時計・ブレスレット



ネックレス



ベルト



ビューラー



歯の詰め物

○ヘアカラー・パーマに注意しよう○

ヘアカラー剤や脱色剤、パーマ液剤には多くの化学物質が含まれており頭皮にかぶれを起こすことがあります。

最初は問題がなくてもアレルギーを起こすこともあるので使用は避けましょう。

