9月 ほけんだより

神港学園
神港高等学校
学校保健委員会

おしゃれしたい！
でも、身体への影響があることは知っていますか？

今回は皆さんが興味のありそうなものを取り上げてみました。学校では禁止されているものばかりですが、健康に影響があるということも禁止している一つの理由です。社会に出れば、自分の責任でできることも増えてきますが、これらのことは健康へのデメリットがあることも知っておきましょう。

ピアス

ピアスの穴から細菌が入り、炎症を起こしてケロイドになったり、金属アレルギー（腫れる、湿疹、かゆみなど）を起こすことがあります。

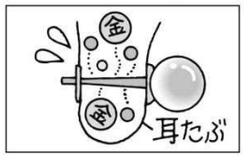
金属アレルギーは、一度起こすと、一生金属を避けて生活しなければならないこともあります。

自分や友人同士でピアスの穴をあけたり、同じ針を使い回すのは、絶対にやめましょう。感染症にかかる危険性があります。

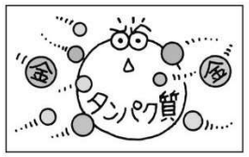
異常を感じたら、放置せずに早めに病院を受診しましょう。

〈 金属アレルギーのメカニズム 〉

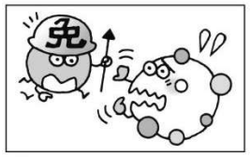
①金属の成分が汗や体液によって少しずつ溶け出す。



②溶け出した金属がタンパク質に結合する。



③免疫細胞がそのタンパク質を異物とみなして攻撃。



↓

金属アレルギーの発症
（赤く腫れる、湿疹、かゆみなどの症状がでる）

ヘアカラー

染毛剤には、多くの化学物質が使われています。染毛剤の成分パラフェニレンジアミン（ＰＰＤ）は、アレルギーを起こしやすい成分で、頭皮のかぶれやかゆみ、じくじくした液がでて毛が抜けたりします。

はじめは大丈夫でも、使い続けているうちに全身に湿疹ができたり、ひどい場合は、呼吸困難などを起こすこともあります。

脱色剤（ヘアブリーチ）は、過酸化水素で毛髪のメラニンを分解して染めるため、毛髪へのダメージが非常に大きいです。

肌が敏感になりやすい生理中は、染毛剤の使用を避けるように注意書きがあります。説明書はきちんと読みましょう。

カラーコンタクトレンズ

おしゃれ用カラーコンタクトレンズによる結膜炎など、目の病気が多発したことから、2009年から薬事法の規制対象になりました。カラーコンタクトは汚れが見えにくく、洗浄が不十分になりがちなため、注意が必要です。

目に異常を感じたら、すぐに眼科を受診しましょう。友人同士の貸し借りは、絶対に避けましょう。

タトゥー（入れ墨）

ボディアートとしてアクセサリー感覚で彫る人もいますが、タトゥーは一度彫ると、一生元の皮膚には戻りません。レーザーでもきれいには取れません。手術で切除してもアトが残ります。

また、金属を使った染料を使うと、ケガや病気をしたときにMRI 検査ができなくなったり(くわしい検査ができなくなります)、タトゥーがあることで就職が制限されることもあります。

新学期が始まりました！

夏休みは夜更かししていた人も多いかもしれませんが、生活リズムは戻っていますか？２学期は体育大会・文化祭と行事が多いです。特にこれから体育大会の練習が始まります。疲れを残さないように食事・睡眠はしっかり取り、２学期も元気に過ごしましょう！

生活リズムを整えるために

体内時計は、脳の中だけでなく、内臓や筋肉にも存在しています！

早起きをして朝の光を浴びる

朝の光で、体内時計をリセットしましょう。

朝食は必ず食べる

内臓にある体内時計のリズムは食事によって変わります。
特に朝食は大切です。

日中はしっかり活動する

日中体を動かすと、夜ぐっすりと眠ることができます。

夜ふかしをせず、寝る時間を決める

夜、明るい場所にいると体内時計が「まだ昼が続いている」と勘違いし、リズムを遅らせることがあります。夜は部屋の照度を落とし、眠りやすい環境を整えましょう。