

## 要注意！おしゃれによる健康障害

### ヘアカラー

#### アレルギー性接触炎

の危険

- ヘアカラーリング剤の中では最も広く使用されている酸化染毛剤は、他のカラーリング剤と比べてアレルギーを引き起こしやすいものです。
- 低年齢のうちに酸化染毛剤で毛染めを行い、接触回数が増加すると、アレルギーになるリスクが高まる可能性があります。

参考：厚生労働省 HP 毛染めによる皮膚障害

\*アレルギー性接触炎の症状…かゆみ、赤み、痛みなど

### カラーコンタクトレンズ

#### 角膜を傷つける

危険

- おしゃれ用のコンタクトレンズは、医療機器として規制されています。購入する前に眼科を受診し、自分に合ったレンズを処方してもらいましょう。
- 装用時間、レンズケアの方法についても、眼科医からの指導を受けましょう。

参考：厚生労働省 eye care カラコン カラコン Q&A

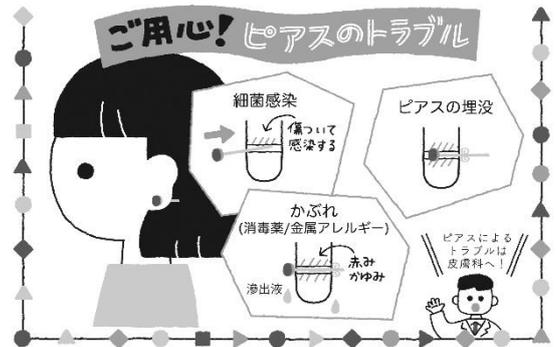
\*注意する症状…涙が止まらない、かすんで見える、

目が疲れやすい等

### ピアス

#### 細菌感染、かぶれ、埋没 等の危険

- 穴をあけて装着するため、感染症やアレルギーのリスクが高まります。金属アレルギーは、汗や体液によって金属の成分が溶けだすことで発症します。つけっぱなしは要注意です。
- ピアスを無理に引っ張る、締めすぎる、つけたまま寝る等により、ピアスが埋没することがあります。医療機関での処置が必要です。



## まちがいさがし

\*まちがいは7つあります\* (答えは保健室前に掲示)



## 汗をかいたときの水分補給…水だけで大丈夫？



## 汗をかいたときは、水分 + 塩分補給

マスクを付けて、のどの渇きに気づきにくい…  
のどが渇いていなくても、こまめな水分+塩分補給!



## 夏休み直前…開放的な気持ちに STOP!!

お酒、「一口どう?」と勧められた…。  
バレなきゃいいか!

酒・たばこ  
の問題

20歳未満の酒・たばこは心身に悪影響  
身長、体力等への影響に加え、低年齢で  
はじめるほど、依存になりやすくなります。  
20歳未満の喫煙・飲酒は1回でも違法!

学校ないから、夜もオンラインで  
対戦できて最高!

睡眠リズム  
の問題

睡眠は生活習慣病や情緒の安定と関係  
夜、光が目に入ると、寝つきが悪くなったり、  
体内時計が乱れたりします。  
睡眠のリセットは「早起き」から!

せっかくの夏休み、彼氏(彼女)と  
ふたりっきりになれたけど、距離が  
近い…。断ったらきっと嫌われる…。

性  
の問題

プライベートゾーンは自分だけのもの  
プライベートゾーンは、一般的に「水着で隠  
れるところと、口」を示します。(個人差あり)  
自分のを誰かに見せない、触らせない

### スマホと健康・・・SNSの使い方

- ✓ 自分や友達の写真や映像、情報を SNS にのせない
- ✓ SNS などインターネット上で知り合った人と会わない
- ✓ SNS やメールに、人の悪口やうわさを書きこまない
- ✓ SNS やメールでは、返事が遅くなることもあるため、返事を強要しない

