

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

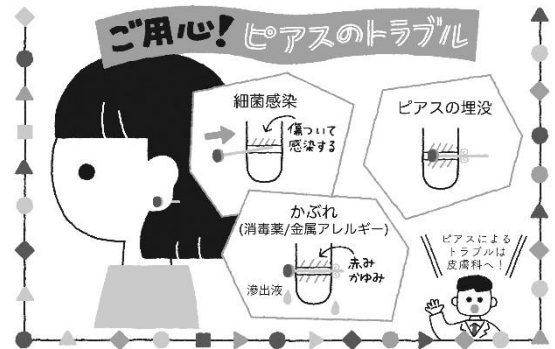
*注意する症状…涙が止まらない、かすんで見える、

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

マスクと過ごす夏

マスクをつけると、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!!

<p>お酒、「一口どう?」と勧められた…。 バレなきゃいいか!</p>	<p>酒・たばこ の問題</p>	<p>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!</p>
<p>学校ないから、夜もオンラインで 対戦できて最高!</p>	<p>睡眠リズム の問題</p>	<p>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!</p>
<p>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…。断ったらきつと嫌われる…。</p>	<p>性 の問題</p>	<p>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、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</p>

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

スマホ・安全に使えてる？