

# ほけんだより 5月

能勢高校  
保健室

新しい学年が始まって1カ月がたちました。そろそろ新しい環境にも慣れてきたころではないでしょうか？ゴールデンウィークも終わって、緊張していた気持ちも少しゆるんできますが、5月の後半には中間テスト、6月には体育祭と続きます。新緑に負けないようにフレッシュな気持ちで頑張りましょう。

## ほけんだより4月号の訂正

先月紹介した学校薬剤師さんのお名前が間違っていましたのでお知らせします。

学校薬剤師さんは 實 豊美 先生です。プールの水質検査や薬物乱用防止教室等でお世話になります。

## 日食を安全に観察しましょう

5月21日（月）朝に日食が起こります。近畿地方では7:30ごろに太陽がリング状に見える「金環日食」に近い状態となります。何十年に1度しか起こらない貴重な現象ですので実際に観察してほしいと思います。

しかし、太陽の光は非常に強く、日食の観察には危険が伴います。太陽を直接見つめてしまったり、誤った方法で観察を行ったりする事は大変危険で、日食網膜症と呼ばれる目の障害につながります。

## 太陽を直接見てはいけません！

どんなに太陽が欠けた状態であっても、太陽をそのまま見てはいけません。太陽の光は非常に強く、肉眼で直接見つめると、わずかな時間であっても目を傷めてしまう危険があります。安全な日食観察をするために開発・製造された専用フィルター付きの器具を使いましょう。「しゃこう板」「太陽めがね」「日食グラス」といった名前で市販されています。必ず製品の使用説明を読み、禁止事項・注意事項を守って使用しましょう。色つきの下じきや、サングラス、ゴーグルなどでは安全に観察することはできませんので、これらを日食観察用に使用しないこと。

## もしも目に異常をかんじたら

目が痛む、視野の中に影ができる、物がゆがんでみえる、物が良く見えないといった異常を感じたら、すぐに眼科を受診して下さい。その際には「観察方法（裸眼だったか、どんな器具を使ったか等）」「どれくらい観察していたか」を医師に伝えてください。太陽観察からしばらくしてから症状が現れることもあります。

## おしゃれ障害を知っていますか？

おしゃれをしてきれいになりたい、カッコよくなりたいという気持ちを持つ人は多いと思います。しかし、成長途中の高校生のみなさんにとっておしゃれがトラブルを引き起こすこともあります。

### ピアスによるトラブル

- ・ 金属アレルギーを起こしやすい→一度アレルギーを起こすと生涯にわたって原因となる金属をさけなければなりません。
- ・ 消毒薬によるかぶれ
- ・ ピアスを明ける際の感染→消毒が不十分な器具や、一つの器具を友達どうしで使用することで、病気の感染をひきおこします。
- ・ ピアスホールのトラブル→ピアスケロイド、耳の変形などが起きうる。
- ・ ピアスの埋没→手術で取り除かなければならない。

**高校生のうちはピアスをあけないようにしましょう。**

**将来、あけようと考えている人は病院であけてもらうようにしましょう。**

### 化粧品によるトラブル

- ・ 肌にあわない化粧品をつかってのかぶれ→パッチテストをして確認しましょう。化粧した場合にはしっかり落とすようにしましょう。
- ・ 金属ビューラーによるかぶれ→プラスチックのものを使うと起こりにくい。
- ・ 特にまぶたはひふが薄くかぶれなどのトラブルが起きやすい
- ・ 不潔な化粧道具もトラブルのもとです

**化粧品は化学薬品です。トラブルを起こす可能性があることを意識しましょう。**

**清潔を心がけ、不必要な化粧はしないようにして、自分の肌を大切にしましょう。**

### いれずみ・タトゥーについて

タトゥーというと簡単にできるおしゃれのように聞こえますが、タトゥーとはいれずみのことです。いれずみ・タトゥーは皮膚に傷をつけて、その傷に染料を流し込んで着色するものです。皮膚を傷つけますので、一度いれずみやタトゥーを入れてしまうと、元の皮膚には戻せません。レーザーや手術などで除去する方法もありますが、お金や時間もかかりますし、傷跡も残ります。一生体に残るものです。自分の未来にとって本当に必要かしっかりと考えてください。また、自分で入れ墨を入れている高校生もいますが、感染の可能性もあり大変危険ですので絶対にしないこと。