



令和 6 年 9 月 30 日
清瀬市立清明小学校
校 長 渋谷 正芳

保護者の皆さんへ

今年は暑い日が9月中旬まで続き、学校でも外遊びや外体育ができない日が多くありました。10月は運動会の練習が本格的に始まります。涼しい日が増えるといいのですが、汗をかく機会が増えると思います。運動会当日まで、ご家庭からご協力をいただきたいことを下記にまとめました。ご協力、どうぞよろしくお願いいたします。

体育着について

年度当初にお知らせしていますが、改めてご確認ください。

○学校で体育着の貸し出しはしていません。体育着を忘れてしまうことが心配な人や、洗濯したものが悪天候で乾かない時のために、**体育着に準じた洋服（半袖のTシャツ・短パン）を各自の管理で学校に置いておくことができます。**必要な場合は持たせてください。

○肌着（下着）を体育着の下に着用する場合は汗をかいた時のために、替えのものをご用意ください。体育着からはみ出る下着やロングTシャツは脱ぎます。

その他

○汗をふくためのタオルを持たせてください。

○ケガの防止のために、爪が伸びすぎていないか、ご確認ください。

○睡眠不足、朝食ぬきは体調不良の原因となります。いつもより疲れやすくなる時期ですので、休養と栄養をしっかり取るようにしてください。



児童のみなさんへ

おしゃれをしてかわいくなりたい！かっこよくなりたい！そういう気持ちがある人もたくさんいますね。しかし、おしゃれをしようとしてしたことが自分の体を傷つけてしまうことがあります。特に、10代までの肌は成長の途中なので大人よりデリケートです。一生続く障害がおこることもあります。

ピアス

① 金属アレルギー

アクセサリーに触れている部分がかゆくなる、赤くただれる、というような症状が起こります。これは汗で金属が溶けて、金属イオンが皮膚のたんぱく質と結合することで、免疫反応を起こすためです。ピアスは金属アレルギーを起こす可能性が高いといわれています。一度、その金属でアレルギーになると、ピアス以外の金属（アクセサリーや歯の治療用金属など）でもかぶれを生じさせます。

② 細菌などの感染

ピアスは皮膚に穴を開けますが、そのとき有害な細菌の感染によって、化膿してしまうことがあります。ピアスの穴が完成するまでに時間がかかりますが、完成するまで、その危険性は継続します。

③ ケガ

ピアスを何かに引っかけて、思わぬケガをしてしまうことがあります。また、周りにいる人を傷つけてしまうこともあります。



ヘアカラー

ヘアカラーリング材には様々な化学物質が使われていて、かぶれる原因となります。特にパラフェニレンジアミンとその類似物質はかぶれやすく、症状は軽症から重症なものまで様々です。また、何回か使用してかぶれなければ、この先もずっとかぶれないと誤解している人がいますが、個人差があり、使用回数が100回を超えてからかぶれることもあります。そのため、子供の頃からヘアカラーリングをすると、現在症状がなくても大人になってから発症する危険性があります。

ヘアカラーリング剤の多くは子供に使用することを前提としていないため、子供の使用には様々な危険が伴うことを知っておく必要があります。



それが体にどのような影響を与えるか、知っておくことは大切です。おしゃれもTPO（時、場所、場合）を考えて、自分の体や健康を守りながら楽しみましょう。