

保健だより6月



R4.5.30 甲府商業高校 保健室

じめじめと蒸し暑さを感じる梅雨の時期となりました。気温の変化で、体調を崩しやすい時期になりますので、衣服の調整や規則正しい生活を心がけ、元気に過ごしましょう。

色覚検査についてお知らせ

先天色覚異常は、男子の約5%（20人に1人）、女子の約0.2%（500人に1人）の割合にみられます。色がまったく分からないというわけではなく、色によっては見分けにくいことがある程度で、日常生活にはほとんど不自由はありません。しかし、状況によっては色を見誤って周囲から誤解を受けることや、色を使った授業の一部が理解しにくいことがあるため、学校生活では配慮が望まれます。

本人には自覚のない場合が多く、子どもが検査を受けるまで保護者もそのことに気づいていない場合が少なくありません。今後、授業を受けるにあたり、また、職業・進路選択にあたり、自分自身の色の見え方を知っておくためにもこの検査は大切です。

本校では、色覚異常の生徒に配慮した指導ができるよう、希望者を対象にした色覚検査を行っており検査結果を保護者にお知らせしています。また、個人情報として扱います。

検査は希望者を対象に行いますので、以上を御理解いただき、申込書に御記入のうえ **6月6日** **(月)までに保健室へ直接ご提出ください。**

*検査は6月、7月の昼休みに行う予定です。詳しい日程は、後日、希望者にお知らせします。

..... 切り取り

色覚検査申込書

令和4年 月 日

学校長 様

色覚検査を希望します

生徒名 _____ 年 組 番 氏名 _____

保護者名 _____

熱中症に注意！



体が暑さに慣れていないこの時期は、熱中症に注意が必要です。これからの時期は、暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク・換気などの「感染症対策」を両立させましょう。

熱中症の症状

- ・体が熱い、赤い、皮膚が乾いている
- ・頭痛、吐き気、ぐったりする
- ・めまい、立ちくらみ
- ・意識障害（呼びかけや刺激への反応がおかしい、歩けないなど）

☆予防のポイント☆

①暑さを避けましょう

- ・感染症予防のために、窓の開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整しましょう
- ・涼しい服装で暑さを避けよう

②こまめに水分補給しましょう

- ・のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう
- ・大量に汗をかいた時には、塩分も大切になります

③日頃の健康管理・暑さに備えた体作りをしましょう

- ・暑くなり始めの時期から適度に運動をしましょう
- ・体調が悪いと感じた時は、無理をせず、自宅で休みましょう



「暑さ指数（WBGT）」を測定して、運動時の熱中症の危険度を生徒昇降口に掲示します（運動や部活動の参考にしてください）。

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31℃以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。
31～35℃	28～31℃	嚴重警戒（激しい運動は中止）	熱中症の危険性が高い。10～20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。
28～31℃	25～28℃	警戒（積極的に休憩）	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。
24～28℃	21～25℃	注意（積極的に水分補給）	熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
24℃未満	21℃未満	ほぼ安全（適宜水分補給）	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。