

保健だより6月



R5.5.29 甲府商業高校 保健室

あと数日で6月に入りますが、それぞれの新しい環境にはもう慣れましたか？この時期は気温や湿度の変化が大きく、体調を崩しやすい時期です。心身の疲れも溜まる頃かと思いますので、十分な睡眠でしっかり休息をとり、この季節を乗り切りましょう！

色覚検査についてお知らせ

先天性色覚異常は、男子の約5%（20人に1人）、女子の約0.2%（500人に1人）の割合で見られます。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、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ことはとても大切です。

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ます。検査結果は生徒を通して保護者にお知らせし、校内では個人情報として取り扱います。

以上の内容を御理解いただいたうえで検査を希望される場合は、下記の申込書に必要事項を記入し、**6月7日(水)までに保健室へご提出ください。**

*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5年 月 日

甲府市立甲府商業高等学校長 様

色覚検査を希望します

生徒名 _____ 年 組 番 氏名 _____

保護者名 _____

※申込締切日6月7日(水)

※提出先:保健室

熱中症に注意！



体が暑さに慣れていないこの時期は特に熱中症への注意が必要です。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」に気を付けながら学校生活を送りましょう。

熱中症の主な症状

- ・大量の発汗
- ・頭痛
- ・吐き気（嘔吐）
- ・顔が火照る
- ・ぼーっとする
- ・体がだるくなる
- ・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）

☆熱中症予防のポイント☆

①暑さを避ける

- ・教室の温度計を確認しながら、エアコンを上手に使いましょう。
- ・できるだけ涼しい服装で過ごしましょう。



②こまめに水分補給

- ・一度に大量に補給するのではなく、のどの渇きを感じる前に、こまめな水分補給が効果的です。
- ・大量に汗をかいた時には、一緒に塩分補給も心掛けましょう。

③日頃の健康管理で暑さに負けない体を作る

- ・特に睡眠不足は危険です。バランスの良い食事もお忘れずに！
- ・体調が悪いと感じた時は、無理をせずに休むことも大切です。



●「暑さ指数 (WBGT)」を測定して、生徒昇降口に掲示しています●

暑さ指数 (WBGT) とは？

気温・湿度・輻射熱（遠赤外線の熱線により直接伝わる熱のこと）・風などを用いた指標のこと。気温が高くても湿度が低ければ WBGT は低くなり、逆に気温が低くても湿度が高ければ WBGT は高くなります。

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31℃以上	危険 (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。