

保健だより6月号



R6. 5.27 甲府商業高校 保健室

新年度が始まってから、2ヶ月が過ぎようとしています。慌ただしい日々だったと思いますが、新しい環境にはもう慣れたでしょうか。これからの梅雨の時期は湿度が高くなり、じめじめとして過ごしにくくなります。また、これまで溜まっていた心身の疲れも、体調不調となって現れやすくなる時期でもあります。元気に過ごすためには、睡眠でしっかり休息したり、好きなことをして気分をリフレッシュしたりすると効果的です。

色覚検査実施のお知らせ

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4日(火)までに保健室へご提出ください。

*検査は6月中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6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。

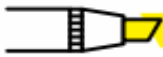
年 組 番 生徒氏名 _____

保護者名 _____

※申込締切日6月4日(火)

熱中症ゼロを目指そう!

熱中症は、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなった結果、体内に熱がこもった状態のことを指します。屋外だけでなく、室内で何もしていないときでも発症し、重症度によっては命の危険もあります。熱中症について正しい知識を持ち、自身の体調の変化に気をつけ、熱中症による健康被害を防ぎましょう。



熱中症の症状



応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう



暑さを避ける!

❄️ 扇風機やエアコンで温度をこまめに調節



❄️ 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用



❄️ 外出時には日傘や帽子を着用



❄️ 天気のよい日は日陰の利用、こまめな休憩



❄️ 吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用



❄️ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす



こまめに水分を補給する!

❄️ 室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分・塩分などを補給

