

ほけんだより

令和8年6月

善通寺第一高校 保健室

色覚について

先天性の色覚特性は、男子の20人に1人、女子の500人に1人の割合にみられます。色が全く分からない、というわけではなく、色によって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等があります。また、職業・進路選択に当たり、自分自身の色の見え方を知っておくことは大変大切なことです。

そこで、保健室では、簡易の色覚スクリーニング検査（石原式）が受けられます。検査後、必要な場合は眼科での精密検査をお勧めしますので、まず保健室での検査を希望する場合は、担任・副担任の先生もしくは保健室まで、ご相談ください。

熱中症について

△ 梅雨型熱中症に注意 △

梅雨の時期特有の高湿度な環境下において、体がまだ暑さに慣れていないことから、体温調節がうまくできずに発症します。重症化しやすいのも特徴の一つです。「気温がそれほど高くないから」「室内だから」と油断は禁物です。こまめな水分補給や適切な室温管理を行い、少しずつ体を暑さに慣れさせて、熱中症を予防しましょう。

「万全」で臨む! 熱中症対策の必須事項

1 環境・気象条件を把握



気温や湿度、日照のほか、室内での活動では部屋の風通しも重要になります。

2 こまめに水分+塩分補給



汗をたくさんかく可能性がある場合は、スポーツドリンクなどの用意を。

3 服装をチェック



吸湿性・通気性の高いものを中心に選び、帽子や日傘も活用しましょう。

4 体を暑さに慣らす



急な気温上昇に注意。軽い運動や入浴で適度に汗をかくことも大切です。

5 体調を整える



十分な休養・睡眠（早寝早起き）と栄養バランスのとれた食事が基本。

6 具合が悪いときは早めに対処



「おかしい」と感じたらすぐに活動中止。休養や応急処置にあたりましょう。

はじめよう!

暑熱順化

梅雨が明ける頃から熱中症になる人が増え始めます。熱中症にならないために、暑さに体を慣れさせる暑熱順化を今から始めましょう。

外で少し汗が出るくらいの運動をする

家でストレッチなどの運動をする

湯船にゆっくりつかる