

保健だより

令和4年6月24日(金)

札幌市立光陽中学校

保健室 山田 恵美



これから暑くなる季節がやってきます



熱中症にならないために...

強い体をつくろう

毎日 3 食、栄養バランスの良い食事をとり、適度に運動をして、暑さに負けない体を作りましょう。



暑さ対策をしよう

帽子で日ざしをよけ、あまり体をしめつけない風通しのよい服を着ましょう。体育時などはジャージをぬぎ、Tシャツ、ハーフパンツになりましょう



水分補給はこまめに

のどがかわく前に、こまめに水分補給をしましょう。おすすめは水やお茶です。スポーツなどをして汗をたくさんかいたときは、塩分の含まれているスポーツドリンクなどで水分補給をするとよいでしょう。



無理はしない

体調が万全ではないときに、暑い中で運動をすると危険度がぐんと上がります。

<こんな人は注意>

- 新入部員
- すいみん不足の人
- 食事を抜いた人
- つかれ気味の人
- 痛み上がり、ゲリ気味の人

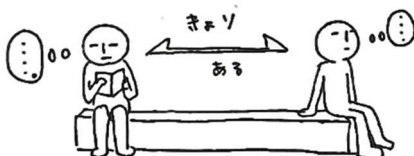


マスク熱中症に注意!

暑い日にマスクをしていると熱中症の心配があります。
以下の時にはマスクを外しても OK です。



- 運動時
- 登下校時(人とは距離をとって)
- 熱中症の危険があるとき
- 屋外で人との距離が確保できるとき
- 屋内で人との距離が確保でき、会話をしないとき



■色覚異常について

先天性(生まれつきの)色覚異常の人は、大多数の人と色の見え方が違います。男性の約 5% (20 人に 1 人) 女性の 0.2% (500 人に 1 人) くらいいると言われています。色覚異常により日常生活で大きく不自由を感じることはありませんが、将来、職業によっては、色覚異常のために進路を変更せざるを得ないことがあります。出来るだけ早い時期に色覚について正しい情報を得ておく必要があります。

■見分けにくい色の例

赤 と 緑

黄緑 と オレンジ色

茶色 と 緑

緑 と 灰色・黒

青 と 紫

ピンク と 白・灰色

ピンク と 水色

赤 と 黒

※色覚異常にはタイプや程度の違いがあるため、ここに載せた色の組み合わせは目安です。

紅葉がわかりにくかったり、リトマス試験紙の色の違い、肉の焼け具合や、トマトの熟し具合などがわかりにくかったりします。

■治療・管理

現在の医学では治療することができません。しかしながらカラーユニバーサルデザインといって色覚異常の人に配慮した配色が提唱されてきています。ゆっくりではありますが、社会も色覚異常の人に配慮した環境に変わりつつあります。



■就職に際して問題になる場合とは・・・

車の運転免許は、色覚異常があってもほとんど問題なく取ることができます。また就職に際しても、よほど特殊な職場でなければ問題は起こりません。

しかし、豆粒の様に小さな信号灯の色の判断を、他の情報がほとんどない真っ暗な中でも瞬時に求められるような、航空機のパイロットや鉄道運転士、船舶航海士には残念ですが、適性がありません。



(日本眼科医会ホームページより)

■色覚検査について(1年生に別紙 色覚検査申込書を配布しています。)

札幌市では、小学2年生、中学1年生、高校1年生を対象に色覚検査申込書を配布し、希望者がいる場合、色覚検査を実施することとしております。光陽中学校では眼科学校医による、色覚検査ができます。希望する 1 年生は別紙プリントを眼科学校医の医院にお持ちいただき、検査を受けてください。申込書を配布しない学年の生徒についても、眼科学校医に相談することが可能ですので、お気軽にご相談ください。

(光陽中学校 保健室 Tel 763-0066)