

# ほけんだより 7月

愛川中原中学校  
保健室  
2020.6.26  
No. 6



本格的に学校が再開して2週間がたちました。学校生活に慣れてきましたか？  
梅雨が明ければ、いよいよ夏がやってきます。急に暑さが厳しくなるこれからの時期は、気温の変化に対応しきれず、体調を崩すことがあります。いつも以上に睡眠・食事などの生活リズムに気を配って、体調管理に努めましょう。

## 熱中症のリスクが高くなるのは、こんなときです

<p><b>気象条件</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆暑くなりはじめの時期</li> <li>◆急に暑くなった日</li> <li>◆熱帯夜（最低気温25℃以上の夜）の翌日</li> </ul> <p>体が急な暑さに対応できず、体温調節がうまくできないため、熱中症になりやすいのです。</p>	<p><b>体調</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆食事をきちんととっていないとき</li> <li>◆かぜや下痢の後</li> <li>◆睡眠不足のとき</li> </ul> <p>食事や睡眠が不十分で体力が低下しているときや、かぜや下痢の後で脱水状態になっているときは、熱中症のリスクが高まります。</p>	<p><b>環境</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆気温が高い</li> <li>◆湿度が高い</li> <li>◆日ざしが強い</li> <li>◆風が弱い</li> </ul> <p>炎天下だけでなく、室内でも熱中症は起こります。特に、体育館を閉めきって行なう部活動の練習では、こまめな水分補給と体調の観察が大切です。</p>	<p>これは熱中症の始まりです</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●手足のしびれ</li> <li>●めまい、立ちくらみ</li> <li>●こむら返り</li> <li>●気分が悪い、ボーとする</li> </ul> <p>涼しい場所で休憩をとり、水分や塩分を補給しましょう。水分は、本人が自分で持って飲むようにします。</p>
--	--	--	---

## さらには症状が進むと…

<p>では、こんな場合は？</p> <p><b>冷夏は、熱中症になりにくい？</b></p> <p>冷夏でも、熱中症は起こります。体が暑さに慣れにくいので、さほど気温が高なくても発生するのが特徴です。</p>	<p><b>水分補給は、のどが潤いてからでいい？</b></p> <p>のどが潤いたと感じたときには、体の水分の2%が既に失われています。渴く前に水分補給をするのが大切です。</p>	<p><b>衣服の色や形は、関係ない？</b></p> <p>黒っぽい服は、熱を集めやすく、熱中症のリスクを高めます。体の熱や汗をすばやく逃がすためには、ゆとりのある服がおすすめです。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●頭がガンガンと痛む</li> <li>●吐き気・吐く</li> <li>●受け答えがおかしい</li> </ul> <p>太い血管のある首やわきの下、足の付け根を冷やしましょう。症状がよくなりないうちは、救急車を!!</p>
--	---	--	--

参考：「熱中症環境保健マニュアル2014」環境省

## 手洗い vs コロナウイルス 勝つのは手洗い!

コロナウイルスは体に入ると増殖できますが、物の表面にくっくだけなら時間がたつと壊れてしまいます。でも、くっく物によって **24～72時間** くらい、感染する力を持っています。この間にウイルスを触ると、手についたウイルスが体の中に入ってくる危険が…!

そこで、手洗い。

- ① 流水で洗うと、ウイルスは流れていきます。
- ② 石けんの手洗いは、コロナウイルスの表面の膜を壊して感染する力を失わせるので、もっと効果的。

**指先、指の間、手首、手のひら** など、ウイルスが残りやすいところを念入りに洗えば、手洗いの完全勝利!

# 視力測定の結果について

各教室で行った視力測定の結果B以下だった場合には、結果のお知らせをお渡ししました。

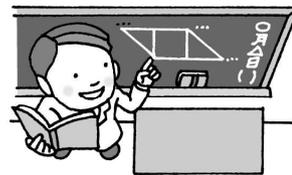
受診されましたら、保護者の方がわかる範囲で記入し学校へ提出をお願いいたします。

**B (0.9~0.7)** これより視力が下がると、教室の座る位置によっては黒板の字が見えにくくなります。  
屈折異常の疑いがあります。

**C (0.6~0.3)** 学習にさしつかえます。無理に字を見ようとして、目だけでなく身体も疲れてしまいます。

**D (0.2以下)** たとえ教室の一番前列の席でも、黒板の字をはっきり読むことがむずかしくなっています。

※「視力の低下 = メガネをかけなければならない」ではありません。  
眼鏡屋さんには直行ではなく、必ず眼科専門医に相談しましょう。



**D**  
いちばんまえ せき  
一番前の席でも  
メガネやコンタ  
クトが必要



**C**  
まんなかよりまえ  
の席。後方の席で  
は小さい字は見  
えにくい



**B**  
まんなかよりうしろ  
の席。小さい字  
がときどき見え  
にくい



**A**  
しりよりうしろ  
視力良好。後ろ  
の席からでも黒  
板が見える

## 色覚検査のお知らせ

色覚検査は、以前は小学校4年生の児童全員を対象に実施されていましたが、平成14年の学校保健法施行規則改正により実施されなくなりました。それから10年以上たち、色覚検査を一度も受けたことのない人たちが進学や就職の際に自分の色覚特性について初めて知る、というケースが出はじめました。

実際には検査を受けなくても、約半数の人が自分の色覚特性に気づく場面があるようです。例えば、ゲーム機の充電の色(オレンジと黄緑)を見分けられなかったり、赤と紫の違いがわかりにくい、肉の焼け具合や刺身の鮮度がわかりにくいなどの経験から、「自分はもしかしたら色覚に異常があるかもしれない」と気づくこともあるようです。

愛川町では、希望する中学一年生に対して色覚検査を実施できるようにいたしました。希望される場合は、次の用紙に記入のうえ、7月3日(金)までに愛川中原中学校保健室までお申し込みください。なお、色の見え方について心配がある場合は眼科にご相談に行かれることをお勧めします。

色覚検査を希望します

令和2年 月 日

1年 組 番 生徒氏名

保護者氏名

印