ほけんだより 5月

都留高校　保健室
令和５年５月２日

「今から」始めよう！ 紫外線対策

「強い紫外線」と聞くと、熱さもピークの真夏、ギラギラと照りつける太陽を思い浮かべる人も多いことでしょう。しかし、実は１年を通してみると、もっとも紫外線が強くなるのは５月から８月にかけてといわれています。つまり、『肌が弱い』『日焼けをしたくない』などの理由で紫外線対策をする場合は、この時期から始めておく必要があるのです。

★日やけ止め…用途（日常生活／外出）や体質に応じて選ぼう
★日やけしにくい服…襟付き・長袖、素材は綿やポリエステルを
★日傘…UV加工されたものがおすすめ

ちなみに、曇りや雨の日でも紫外線はゼロにはなりませんので、油断は禁物。合わせて覚えておくといいかもしれませんね。

疲れた気持ちを癒やしてくれるものがありますか？

新年度が始まっておよそ１か月。クラスや部活動など、新しい環境や周りとの関係にも徐々に慣れてきたところではないでしょうか。しかし、その一方で緊張がとけたことで、心身の疲れが出る頃でもあります。今後は、総体、定期テストなどの行事も控えています。ゴールデンウイークなども活用して、それぞれ自分に合った方法でうまくリフレッシュして疲れを癒してほしいと思います。自分の好きな趣味に没頭したり、おいしいおやつを食べたりするのもおすすめです。

★色覚検査について★

先天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）の割合にみられます。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、子どもが検査を受けるまで、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。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ためにもこの検査は大切です。

本校では、色覚異常の生徒に配慮した指導ができるよう、希望者を対象に色覚検査を実施します。検査結果は後日保護者にお知らせします。

検査は希望者を対象に行いますので、以上をご理解いただいたうえで、以下の申込書にご記入のうえ、５月１９日（金）までに担任にご提出ください。

✂　キリトリ線

色覚検査申込書

学校長　様　　令和　　年　　月　　日

色覚検査を希望します。

年　　組　　番　生徒氏名＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

保護者名＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿