

# 保健だより 5月

2021.05.31  
茨田高校保健室  
Vol.2

新年度も始まって約2か月が過ぎましたが、新しい学年には慣れてきましたか？1年生は新しい友達・先生・学校となれない環境の中でそろそろ疲れが出てきたころではないでしょうか。疲れた時は趣味や自分の好きなことをし、メリハリのある学校生活を送りましょう。



## ◇保健室の利用方法◇

保健室は、いろいろな人が利用するところです。一人一人がマナーを守って気持ちよく利用できるようにしましょう。

◎今は保健室で休養はできません。

コロナウイルス感染症が流行っているため、保健室で休養することは基本的にできません。体温を測ったり、ケガをしてしまった際の処置はできますが、ベッドで休養することは消毒等の関係もありできません。登校前に健康チェックを行い、発熱はないか、体が変わったことはないかきちんと自分で確認をしましょう。体調が悪いときは無理をせずに、お家でゆっくりと休みましょう。

◎休み時間に利用しましょう。

「湯たんぽをもらいに来た」「熱を測りに来た」等で授業中に来室するのは、授業抜けになるのでやめましょう。緊急時以外は休み時間に来室してください。基本的に来室時に付き添い入りません。先生やクラスの人に伝えてから来てください。

◎マスク・ナプキン・薬などは保健室に置いていません！

みなさんももう高校生なので、自分の体調をしっかりと把握し、必要なものは各自で準備するようにしましょう。



◎借りたものは返しましょう。

腹痛の時の湯たんぽや、やけどした際の保冷材など、保健室で借りたものは必ず返却してください。1人がきちんとしないことで次の人に貸すことができず困ります。



◎保健室は飲食厳禁！携帯での通話禁止！

## 色が見分けにくいなあ・・・

と思ったことはありませんか？

- ★ 黒板に書かれた文字が見えにくい
- ★ 絵の具の色づかいがみんなと違うといわれた
- ★ お肉の色が、焼けているのか生焼けか分かりにくい
- ★ 地下鉄などの色分けされた線路図が見えにくい
- ★ カードゲームのUNOの色分けが難しい



人にはそれぞれいろいろな部分で個性があります。顔や性格が人それぞれ違うように、色の見え方も人それぞれです。特定の色が見えなかったり、色の見分けがつきにくい人がいます。それらの症状を医学的に色覚異常といいます。

色覚異常は日常生活をおくる上で困ることは少ないようです。

しかし、中には鉄道関係、航空関係、警察、消防士など制限がかかってくる職業もあります。就職活動や進学を考える際に、自分自身の体の特徴を知っておくといいかもしれませんね。

保健室では、色の見え方の特性について検査ができます（色覚検査）。

専門医や相談機関の紹介もしていますので、気になる人は保健室へ相談に来てください。

## 健康観察しっかりとしましょう！！

☞マスクは必ずつける

食事の際は、話さない！

終わってマスクをつけてから話しましょう。

☞こまめな手洗い・うがい

☞きちんとした生活習慣で健康管理

