

2026 年 7 月藤井寺高校

段々暑さが増してきましたね。疲れがたまって何となく体調がすぐれないという人はいませんか。睡眠はしっかりとれていますか。食事はどんなものを食べていますか。夏休みに入る前に生活習慣を見直して、夏休みも元気に過ごしましょう。

夏バテに気をつけよう！

体がだるい

やる気が出ない

食欲がない

原因

毎日夜遅くまで起きている

睡眠不足になると、
疲れがとれなくなります。



冷えすぎた部屋でごろごろしている

外と室内の温度差が大きかったり、
寒い部屋で長時間過ごしていたりすると、
体温調節がうまくできなくなります。

冷たいものばかり食べる

おなかが冷えると
胃腸の調子が悪くなります。



対策

睡眠をしっかりとる

眠ると疲れがとれます。
タイマーを設定するなど
エアコンをうまく使ってたっぷりと寝ましょう。



エアコンの温度に注意

室温が 26～28 度 になるよう温度を設定し、調節できない場では上着を着るなど工夫しましょう。適度な運動で汗をかくことも大切です。

ごはんをしっかり食べる

毎日 3 食、できるだけ同じ時間に
食べましょう。特に朝ごはんは
1 日のエネルギーになるので忘れずに！



急な天気の変化が起こりやすい時期です！雷が聞こえたら・・・

雷鳴が聞こえたら、数十キロの雷雲の中です。グラウンドなどの開けた場所は人に落雷しやすいため、できるだけ早く安全な空間に避難し、木の近くは危険なので近づかないでください。

① 雷鳴が聞こえたら、直ぐにコンクリート建物・車・バス・電車などの安全な空間に逃げる。

(木造住宅の場合、全ての電気器具・天井・壁から 1 m 以上離れる)

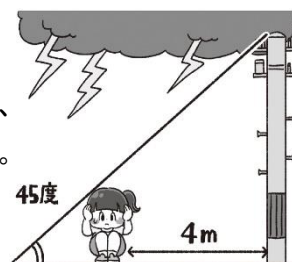
② 近くに安全な場所がないときは・・・

電柱・煙突・鉄塔・建築物など高い物体の天辺を **45 度以上の角度で見上げる範囲で、その物体から 4 m 以上離れたところ**に避難する。高い木の近くは危険。しゃがみこむ。

(①姿勢は低く ②足を揃える ③耳を両手で塞ぐ ④つま先立ち)

③ 活動再開は「雷鳴が 30 分間聞こえない」を目安にする。

④ もしも、落雷を受けた人がいたら、周囲の安全を確保し直ちに心臓マッサージを行う。





色覚についてのお話



こんなことはありませんか？

- 黒板のチョークで書かれた部分が読みとりづらい
- 社会科の色分けされた地図がわかりにくい
- 焼肉の色が、焼けたか生焼けかわかりにくい
- 図画や美術で色塗りをするのが苦手だった
- 理科の実験で色の変化がわかりにくい
- 充電ランプの緑と赤の色の切り替わりがわかりにくい



学校では希望しなければ色覚検査は行っていないので、自分自身は色の見え方が違うことに気が付かないことも多いのですが、何かの折に、「あれ？他の人と、色の捉え方が違うな？」と違和感を覚えたことがある人もいるかもしれません。色の見分けのつきにくい人は、日本では男子の20～30人に1人、女子の500人に1人はいると言われています。

また、色の見分けのつきにくい人同士であっても、見え方が全く一緒ということはありません。不便を感じる人もいれば、日常生活にほとんど支障のない人も多いようです。ただ、自分の特性として色の見分けにくさのタイプや程度を知っておくことは、今後、将来の進路を考えていくうえで参考になるかと思います。

進学については、色覚による制限はほとんどありません。ただ、就職に関しては、航空・船舶・鉄道関係、警察官、消防士、自衛官、微妙な色を扱う仕事に就く場合など、一部制限がある職種もあります。

保健室では、色の見え方の特性について簡易な検査ができます（色覚検査）。1年生は希望調査を取りましたが、2・3年生も受けることができます。これまで受けたことがなく検査を受けてみたい人、進路を考える上で色に関して気になることがある人等いつでも保健室へ相談に来てくださいね。

間違いやすい 色の組み合わせ

緑	⇔	赤	オレンジ	⇔	黄緑
茶	⇔	緑	青	⇔	紫
緑	⇔	灰色・黒	ピンク	⇔	白・灰色
赤	⇔	黒	ピンク	⇔	水色

注意!!

こんな状況で色を間違いやすい

- うす暗い所
- 天気が悪い
- 遠いところ
- 小さいもの
- くすんだ色、パステルカラー
- 急いでいるとき
- 動くもの
- 疲れているとき