



愛知県立大府高等学校

定時制

保健室

6月に入り、雨の日が多くなり、梅雨を感じる季節になりました。雨でジメジメした日が続くと、身体も心も何となく重たくなってしまふことがありますね。そんな雨の日は、自分がホッとすることや好きなこと、楽しいと感じることを毎日の中に少し取り入れて、自分を労わりながら過ごしてみましょう。



6月10日は

こめひ 子どもの目の日です

『子どもの目の日』は、将来ある子どもたちの視力の成長を見守り、目の健康を推進する目的のため制定されました。大府高校の皆さんにも今一度、目の健康を意識してほしいと思い、今年もこの日を紹介します。

4月28日に行われた身体測定では全学年視力検査をしました。『視力検査の結果のお知らせ』は、裸眼視力でB・C・D、矯正視力(めがね・コンタクト使用)でC・Dとなる人へ配りました。下の表は大府高校定時制の皆さんの視力の分布を表したものです。



判定及び視力	人数
A(1.0以上)	49人
B(0.7~0.9)	21人(うち裸眼9人/矯正12人)
C(0.3~0.6)	17人
D(0.3以下)	7人

視力検査は94人が受けました。そのうち、
のマークがしてある、33人に
視力検査の結果のお知らせを配りました。
特に の付いている24人は黒板の字も
見づらいほどの視力です。

今回の視力検査の結果から、検査を受けた生徒のおよそ4人に1人はCかDの視力で、黒板の字が見づらい中授業を受けていることがわかります。また、視力がC以下の場合、将来運転免許を取る際に、眼鏡やコンタクトレンズが必要になることがあります。今のうちから自分の目の状態を意識を向け、必要があれば眼科を受診してみましょう。



つゆがたねच्छゅうしょう 梅雨型熱中症にご用心!



6月になり、暑いな…と感じる日も増えました。『まだ真夏じゃないし熱中症は大丈夫!』と油断しているそのあなた! 梅雨時期に熱中症になる人が増えています。

私たちの身体はかいた汗を蒸発させて熱を逃がします。しかし、湿度の高い梅雨の時期は、汗が蒸発しにくく、熱をうまく身体の外へ逃がせなくなり、熱中症になりやすくなるのです。

つゆがたねच्छゅうしょうよぼう 梅雨型熱中症予防の3つのポイント

1 暑さに身体を慣らす

日常生活で汗をかくような適度な運動(ウォーキング、筋トレ、サイクリング)湯船につかるなどの行動で身体を暑さに慣らす。



2 自発的に水分補給する

喉の渇きを感じる前に、早め早めの水分補給をする。水分補給する習慣が身につけていない人は、1時間ごとに飲むというルールを作るのも◎



3 湿度や暑さ指数を気にかける

例えば、温度が26℃でも湿度が85%あると暑さ指数は「警戒」になります。室内の温度は28℃、湿度40~60%になるよう適宜エアコンを使用して温度と湿度をコントロールしましょう。



左のQRコードの環境省のLINEアカウントを登録しておく、暑さ指数や熱中症警戒アラートを簡単に知ることができます。



参考文献: 健 2026-6月号

保健室からの

お知らせ

【1学期スクールカウンセラーさん来校の日程】

1学期は6月3日(水)、6月26日(金)、7月10日(金)にスクールカウンセラーさんが来校します。

勉強・進路・友達・家族のこと、その他どんなことでも構いません。何かモヤモヤする心の内を誰かに話す、相談を希望する人は、担任の先生か養護教諭田中まで申し出てください。