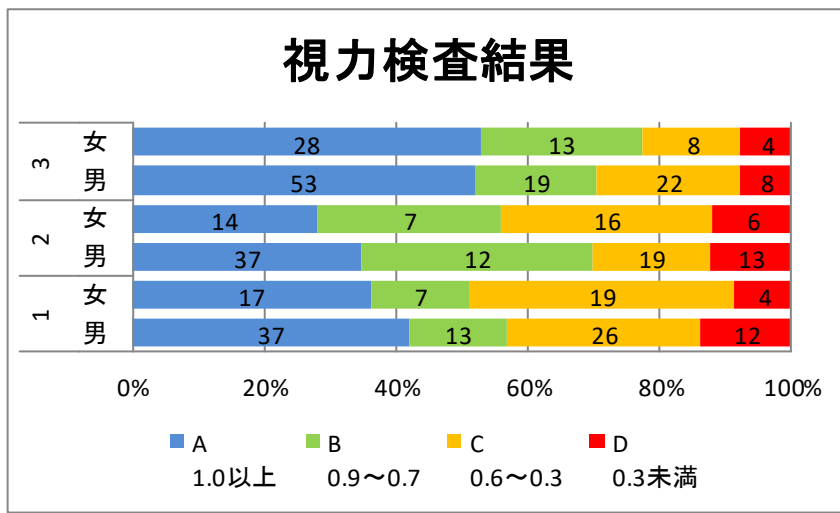


保健だより 7月

令和6年度 第4号
2024.7.19(金) 黒川高校保健室

今月は視力検査の結果をお知らせします。夏休み中、普段よりもスマホやゲームをする時間が多くなると思います。時間を決めるなど工夫をして、目を休める時間を作りましょう。

令和6年度 視力検査結果について



・検査結果が、
B、C、Dであった場合・・・

眼科を受診し、視力低下の原因を知り、必要な場合は、メガネやコンタクトを処方してもらいましょう。(特に3年生は進路資料に記載事項有)

※受診した際は、報告書の提出をお願いします。

WBGTってなに？

熱中症の危険度を示す数値を、暑さ指数 (WBGT) と言います。WBGTは、気温や湿度、輻射熱 (日差しや建物、地面などから受ける熱) などで決まります。天気予報でも伝えているので、表を参考に熱中症に気をつけましょう。

暑さ指数 (WBGT)	活動の目安	注意事項
(31以上) 危険	すべての活動で熱中症がおこる危険性	外出はなるべく避け、涼しい室内で生活する
(28以上31未満) 嚴重警戒	危険性	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意
(25以上28未満) 警戒	掃除などの活動でもおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に充分な休息を取る
(25未満) 注意	激しい運動などでおこる危険性	危険性は少ないが激しい運動や重労働時には熱中症の可能性も

※日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針Ver.4」(2022) 参照

～安全に運転できていますか？～

今年度、自転車で登校中に転倒し、ケガをして来室する生徒が多いように感じます。もう一度、自分の自転車の乗り方を見直していきましょう。

スマホを見ながらの運転

片手運転になることで、バランスを崩しやすいです。さらに周囲が十分に見えず、車や歩行者にぶつかる恐れがあります。



イヤホンで音楽等を聞きながらの運転

音楽に気をとられ、運転に集中できない、車の音や人の声が聞こえない等、危険につながります。



安全な生活を心がけながら、充実した夏休みにしましょう。