

ほけんだより 6月



令和8年6月発行 長崎県立諫早高等学校定時制 保健室

しながくねん た 新学年で2カ月经ちました

梅雨の季節になりました。みなさん、体調はどうですか。

4月から定時制に通い始めた、新しいアルバイト先になったなど変化の大きかった人は特に、疲れをためていませんか。

登下校のときに雨だと、気分がブルーになりますね。

そんなときのおすすめは

- ・お気に入りの傘、長靴を使う
- ・ふわふわのタオルを持ってくる
- ・着ごごちの良い着替えや、くつしたを準備しておく
- ・靴や傘に防水スプレーをしておく

帰りは暗いので、足元にじゅうぶん注意してください。

校内で「照明が暗いな」「危ないな」と思うところ、

気づきがあったら、すぐに先生に伝えてください。



(参考: hikariumu ヒカリビタミンのメモログサイトより)

しきかくけんさ 色覚検査について

色覚検査

のススメ

異常のタイプや程度により一部の仕事に支障をきたすことがあります

色覚に異常を持つ生徒の約半数は検査を受けるまで無自覚です※
※日本眼科医会調査



色覚の異常はおおよそ男子の20人に1人女子の500人に1人に見られます

進路を決める前に検査を受けて自分の色覚を知ることが大切です

企画: (公社)日本眼科医会
後援: (公社)日本医師会
(公財)日本眼科学会

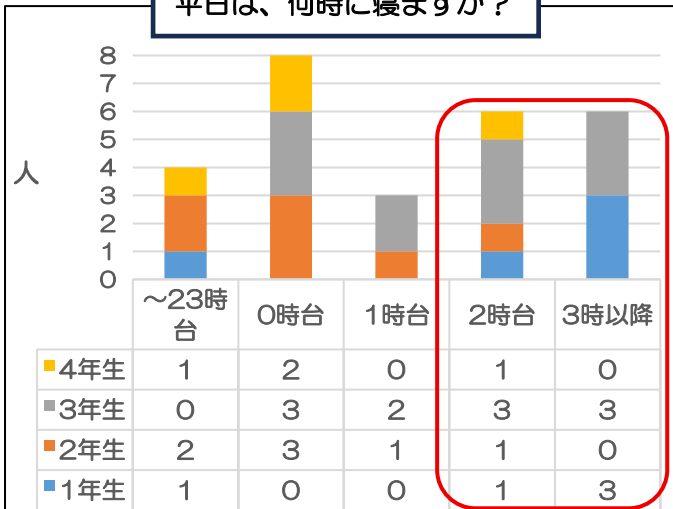
色覚検査は、学校の定期健康診断ではなく、健康相談の一環として実施しています。

医学的に先天性の色覚異常は悪化することはない、治療方法はありませんが、異常ではなく特性の1つです。通常とは色の見え方の仕組みが異なっているため、色の組み合わせによっては見分けにくい場合があります。大切なことは、自分の色の見え方を知ること、日常生活ではどんなことに注意が必要か、学校や職場などで配慮してほしいことを伝えること。過ぎやすさにつながります。

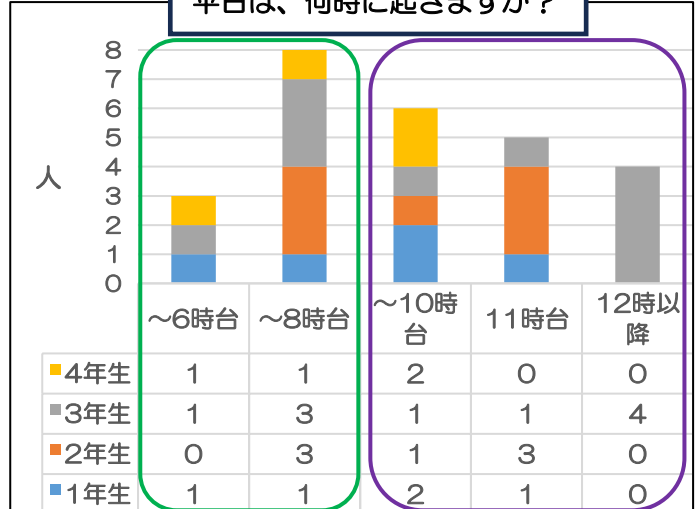
これまでに学校や医療機関で検査をしたことがなく、希望する人は、保護者の方と相談をしてから担任の先生または養護教諭に申し出てください。申込書の提出後、養護教諭が実施します。

せいかつ すいみん
生活アンケート（睡眠）について

平日は、何時に寝ますか？



平日は、何時に起きますか？

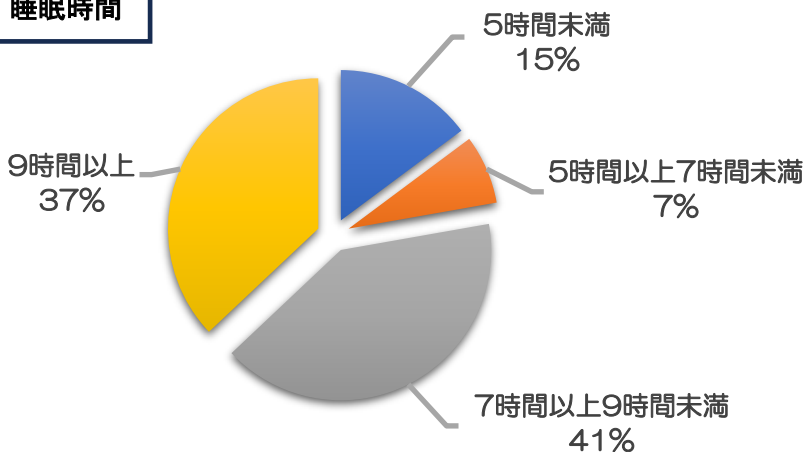


☆深夜2時以降に寝る人が、半数近くいます。

☆朝8時台までに起きる人が約4割。

☆昨年度までと比べると、朝8時台以降に起きる人が増えています。

睡眠時間



☆理想の睡眠時間

小学生は9～12時間
中・高生は8～10時間
20～40代は6～9時間
とされています。



寝つきが悪く、眠れないことがありますか？



朝すっきり目覚めますか？



☆家事の手伝い、アルバイト、通信制に通ったり。平日に限らず、週末もそれぞれの事情や生活のリズムがあるので、正解はないですが、少しの工夫でよりよく変えられることはあります。

次号では、よりよい睡眠について考えます。