

平成30年 9月 3日
 保護者宛通知高2 NO.7
 国際学院高等学校
 保健部 細井 陽子
 荒嶽 苑子

生徒・保護者様

この夏は、例年にはない暑さが続きました。9月も気温が高くなる可能性があり、まだまだ注意が必要です。五峯祭前は、体調管理だけでなく、けがにも気をつけましょう！

スポーツ外傷には RICE?



「RICE」は、捻挫や打撲、突き指といったけがに対する4つの応急処置を指します。

Rest **安静**




けがをしたら、むやみに体を動かさず、休ませます。けがをした箇所に負担をかけないよう、座ったり、体を横にしたりします。

Ice **冷却**



けがをした直後は、シップではなく、氷や氷のうなどでしっかりと冷やします。(20~30分ごとに休ませながら行ないましょう)

Compression **圧迫**



けがをした箇所を包帯などで巻いて、圧をかけます。腫れや内出血をおさえることができます。

Elevation **挙上**



けがをした箇所を高く上げます。心臓より高い位置がベストです。けがをした箇所の内出血をおさえます。

腫れ・痛みがひどいとき、長く続くときには、病院(整形外科)を受診しましょう！

色覚検査のお知らせ



色を感じ、見分ける仕組みを「色覚」といいます。本校では、希望者を対象とした「色覚検査」を実施します。

色覚の個性

元々どんな人にも色の見えづらさ・見えやすさがあり、色覚には個人差があります。日本人の約95%以上は多くの色を識別することができますが、中には特定の色が見えづらい(「色覚異常」)という人もいます。「自分には見えづらい色がある」と知ることは、日常生活だけでなく、進路を選ぶ点でも大切になります。



色覚異常だと就けない職業がある?

確かに、色覚異常の人の就業が制限される職業はあります。しかし、現在は制限の見直しが行なわれ、以前と比べるとその数は減少しています。制限がなくても、色を表現する職業(画家、美容師など)は、色の見え方が重要になりますから、自分の見えづらさの種類や程度に応じて職業を選択することが大切です。

色覚異常 男性だけ?

色覚異常は男性に多くみられますが、まれに女性にもみられます。統計上は、男性の20人に1人、女性の500人に1人が該当するといわれています。

検査を希望する人は、保健室に申し出てください。「検査希望申込書」をお渡しします。(これまでに本校で検査を受けたことがある人は、再度受ける必要はありません。)

※検査は強制ではありません。
 希望については家庭でよく話し合ってください。

