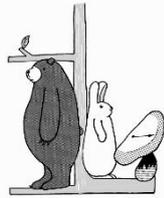


のびのび



令和7年 10月10日
札幌市立発寒東小学校
ほけんだより

お子さんと一緒に読み下さい

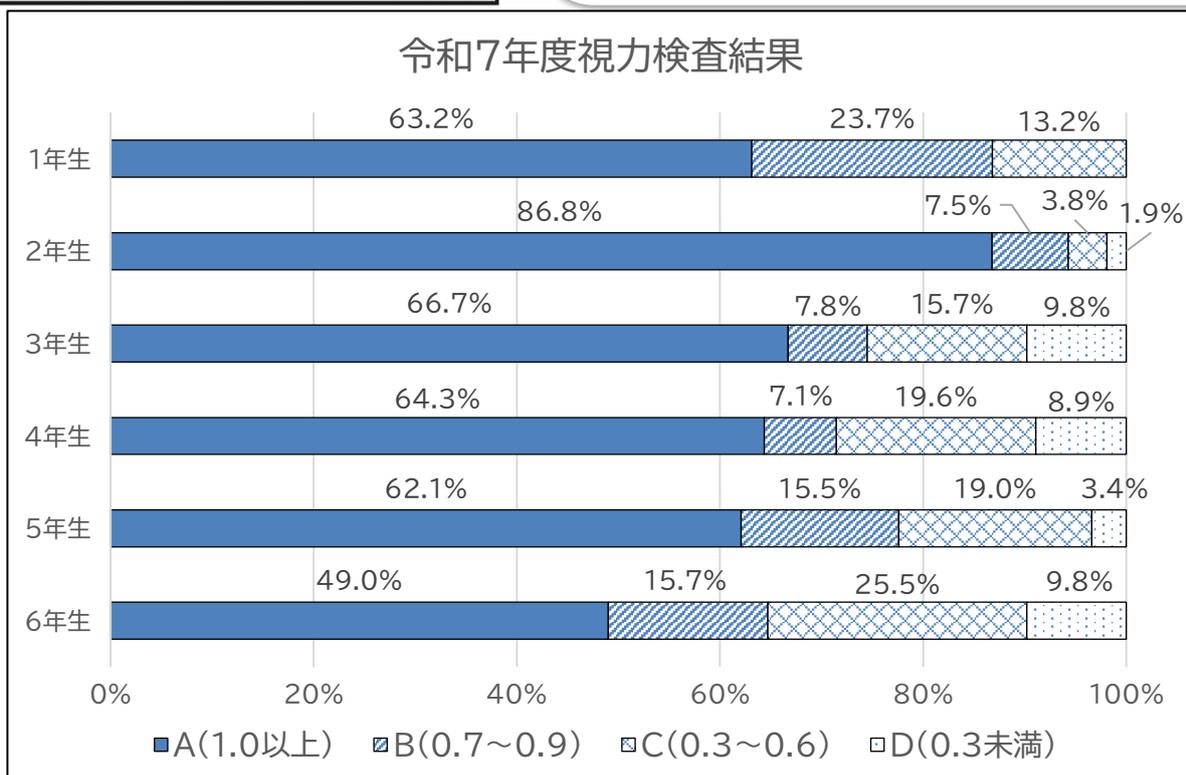
すっかり秋らしい季節になってきました。寒暖差が大きい季節なので、気温や天気に合わせて衣服の調節をしましょう。

学校では、発熱や風邪症状での欠席が増えています。例年、秋から冬にかけて、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症などの感染症が流行します。手洗いや生活リズムを整えるなど感染症対策もしっかりしていきましょう。



数字の10を横にすると目の形に似ていることから、10月10日は目の愛護デーと呼ばれています。

令和6年度の学校保健統計調査の結果によると裸眼視力1.0未満の小学生は全国で36.8%、本校では34.6%でした。全国よりもやや低い割合ではありますが、それでも3人に1人以上に視力低下が見られる結果となりました。



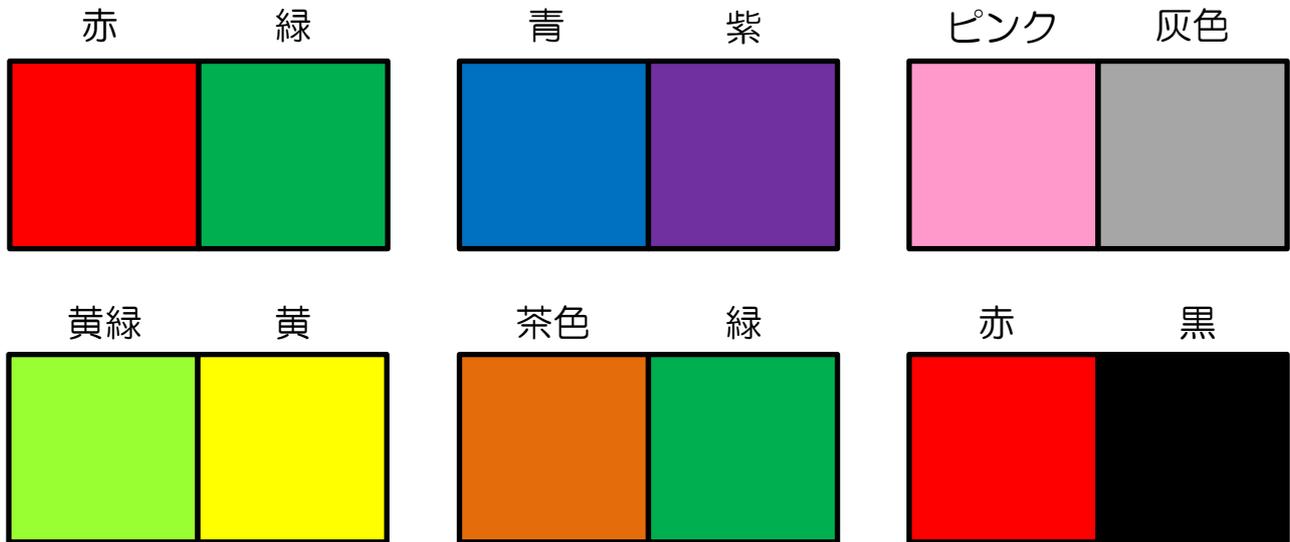
上のグラフは学年ごとの結果です。学年が上がるにつれて視力1.0未満の児童が増えており、6年生では半数以上が視力1.0未満という結果でした。特に視力0.3未満（視力検査でいうD）の児童が複数学年で見られ、学年によっては10%近くにのびります。視力が0.3未満になると、教室の前方に座っていても黒板の字が見えづらかったり、日常生活でも不便さを感じる場合があります。

日常生活の中で、「目を細めて見る」、「近づいて見る」、「上目づかいや横目で見る」、「首を曲げたり、頭を傾けたりして見る」といった様子が見られる場合は、視力が低下しているサインかもしれません。

日常生活の中で気になることがある場合や、4月の視力検査後、「視力検査結果のお知らせ」を受け取っている場合は、早めに眼科で診てもらうことをおすすめします。

色覚(色の見え方)は人それぞれ

色覚(色の見え方)は、必ずしも全員同じではなく、味覚や嗅覚と同じように人それぞれ感じ方が違います。赤色が暗く感じたり、緑色が茶色っぽく見えたりする人が男の子では20人に1人、女の子では500人に1人いるといわれています。人によって違いますが、一般的に見分けにくいとされている色の組み合わせは次の通りです。



カラーユニバーサルデザイン

誰に対してもきちんと正しい情報が伝わるように、色の使い方などに配慮することを「カラーユニバーサルデザイン」といいます。カラーユニバーサルデザインで大切なことは、色だけに頼らないことです。例えば・・・

- ① 大事なところは色を変えるだけではなく、**フォントを変える**、**太字にする**、**下線を引く**、**囲む**など、色に頼らなくても情報が得られるようにします。
- ② 強調の意味で赤色を使うことが多いですが、**濃い赤**は**黒**や**こげ茶**に感じる人もいます。赤を使うときは**赤橙**や**オレンジ**を使うと見やすいです。
- ③ 複数の色を組み合わせる場合は、**色の濃淡**、**明暗の差**をはっきりとさせると見分けやすいです。パステル色の組み合わせは色の違いが見分けられない場合があります。
- ④ ある一つの色を何色と感じるかは人によって違います。照明や見る角度によって、違う色に見えることもあります。色の区別で情報を伝える場合には「何色」かを表記すると誰にとっても分かりやすいです。身近なものでいうと、TVリモコンでは色付きのボタンと一緒に色の名前が書かれているものがあります。

