

保健だより

札幌市立東白石中学校

保健室

R6.10.2発行

季節が秋に移り変わり、朝晩は肌寒く感じる日も増えてきました。登下校時は上着を着用するなど、体調管理をしっかり行いましょう。さて、10月10日は「目の愛護デー」です。朝起きてから寝るまで働く、みんなの目。授業でクロムブックを使用することもありますし、テレビやスマホやゲームなどの画面を見る時間が長くなりすぎていないか、自分自身の生活を振り返ってみてください。

良い姿勢で

画面を見るときは背筋を伸ばし、目から30cm以上離しましょう。



10月10日は目の愛護デー スマホ・タブレットから 目を守る 10ヶ条

適度な運動を

画面に集中していると長時間同じ姿勢になり、肩こりや疲れ目の原因に。体を動かしてリフレッシュしましょう。



長時間見ない

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態になります。30分に1回は画面から目を離して休ませましょう。



スマホやタブレットは正しく使わないと、目が疲れたり、近視の原因になったりします。大切な目を守るために、10個のポイントを覚えておきましょう。

目に良い食べ物もとりよう

ニンジン、ほうれん草、豚肉、うなぎ、レバーなどには、目の疲れや乾燥を防ぐ栄養素が豊富です。積極的に取り入れましょう。



遠くを見て目を休める

画面を30分見たら、窓の外の景色など遠くを20秒以上見て、目の筋肉をゆるめましょう。



寝る前は見ない

画面から出る光は脳を興奮させ、眠りの質を悪くします。寝る1時間前には画面を見ないようにしましょう。



目に合ったメガネ・コンタクトレンズを

度数が合っていないと見えづらく、頭痛やめまい、疲れ目の原因に。眼科で定期的に測ってもらいましょう。



まばたきを忘れない

集中して画面を見ていると、まばたきの回数が減り、ドライアイなどの原因に。意識してまばたきをしましょう。



睡眠は十分に

睡眠不足だと目の疲れが十分に取れません。生活リズムを整え、夜ふかしせずに早めに眠りましょう。



気になるときは眼科へ

見えづらい、目の疲れが取れないなど、気になる症状があれば眼科へ。病気の早期発見にもつながります。



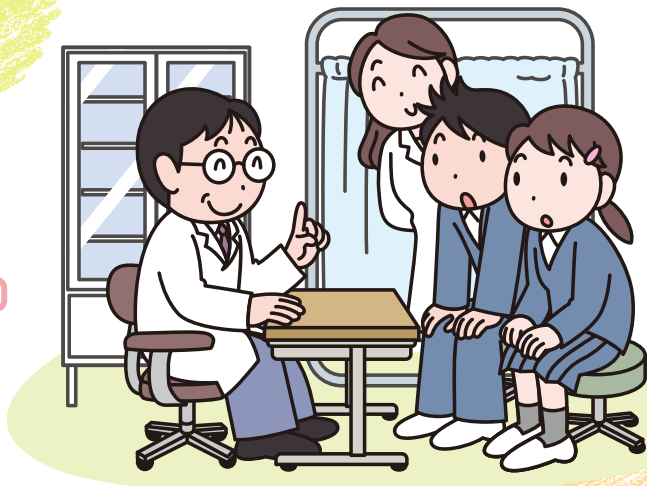
※参照：日本眼科医会ホームページ

保護者の皆様へ 色覚検査の実施について

平成28年度より札幌市立学校では、小学2年生、中学1年生、高等学校1年生を対象に色覚検査申込書を配付し、希望者がいる場合、色覚検査を実施することになりました。本日、1年生に申込書を配付いたしましたので、検査希望者は学級担任に御提出ください。2,3年生で検査を希望する場合は、養護教諭まで御連絡ください。裏面は、日本眼科医会の色の見え方(色覚)についてのポスターですので参考になさってください。

色覚検査は、昼休み及び放課後に保健室で養護教諭が実施します。10月中旬～11月上旬に実施予定です。色覚検査希望者には、日程を調整し、後日、検査日をお知らせします。

色の見え方



先天色覚異常ってなんですか？

生まれつき、色の見え方が多くの人と少し違うんだ。

《解説》 色の見え方には多様性があります。生まれつき、色の見え方が多くの人と少し違う人がいます。医学的には先天色覚異常と言います。色の見え方が変化したり、悪くなったりすることはありませんが、治すことはできません。日本人では、男性の約5%、女性の約0.2%です。白人は、その倍くらいの頻度です。



もしかしたら、色のない“白黒の世界”の見え方なんですか？

とんでもない。カラフルに見えているよ！

《解説》 決して白黒の世界ではなく、カラフルな見え方ですが、多くの人と混同しやすい色が違います。例えば、赤と緑でも、明るさや濃さ、背景の色によっては似た色に見える場合があります。色の対象物が小さいと、その傾向が強まります。



生まれつきなら、自分の色の見え方が皆と違うって分かりますか？

いや、本人も周囲の人も、気づかない場合が少なくないんだ。

《解説》 色の見え方は生れつきなので、本人は「誰もが自分と同じように見えている」と思っていて、自分が色覚異常だと気づいていない場合が少なくないのです。また、混同しやすい色はあっても、多くの場合は区別できるので、その人の色覚異常に周囲の人も気づかない場合が少なくありません。



普段の生活や仕事で困りませんか？

注意すべきことはあるけど、ほとんどの場合は大丈夫だよ。例えば疲れている時、周囲が暗い時などは注意した方がいいね。

《解説》 色覚異常の種類や程度によって、注意すべきことは違います。どういう時に、どういう注意をすればよいか分かっているならば、普段の生活や仕事で困ることはほとんどありません。心配なら、眼科医に相談するとよいでしょう。



じゃあ、自分の好きな職業を選べるんですね。

そうだね、でも幾つかの職業には就けない場合があるんだよ。

《解説》 鉄道運転手や航空管制官は現在のところなれません。また日本では、旅客機のパイロットにはなれないようです。自衛官、警察官などは、色覚異常の程度によっては就職できない場合があります。なお、自動車の普通運転免許はほとんどの場合、取得可能です。



だったら、色覚検査は受けておいた方が 良いということですね？

そうだよ。自分の色覚はどうなのか、知っておいた方がいいね。

《解説》 日常生活での注意点を知ったり、進学や就職を考えたりする上で、色覚検査は受けておいた方がよいでしょう。少なくとも、色覚異常があると制限される資格や職種を目指す人は、早めに受けておくべきでしょう。希望すれば、学校でも色覚のスクリーニング検査を受けられます。そこで異常の疑いがあれば、眼科で精密検査を受けましょう。



学校の先生たちも色覚の多様性を 知っていた方が安心ですね。

そのとおり。先生たちも色のバリアフリーについて理解し、それを実践してほしいね。

《解説》 授業では、色名で答えさせるように指示したり、色だけで意味づけをしたりしないようにしましょう。黒板には赤や緑色のチョークを使用せず、白・黄色チョークを中心に使用しましょう。なにより、クラスには色の見え方が違う生徒がいることを意識することが大切です。



令和6年(2024年)10月2日

保護者様

札幌市立東白石中学校

校長 曾田 政人

色覚の検査について

清秋の候、保護者の皆様におかれましては、ますます御健勝のこととお喜び申し上げます。また、日頃より本校の教育活動に御理解と御協力を賜り、誠に感謝申し上げます。

さて、色覚の検査は、現在、学校における定期健康診断の項目に含まれておりません。

しかし、生徒が自身の色覚の特性を知らない場合、状況によっては色を見誤って周囲から誤解を受けることや、色を使った授業の一部について理解しにくいことがあるため、学校生活において配慮していく必要があります。

また、保護者も子どもの色覚の特性に気付いていない場合もあることから、進学・就職等で不利益を受けることのないよう、子どもの色の見え方を予め知っておくことが大切です。

つきましては、このたび、眼科学校医と相談の上、希望者を対象に色覚検査を行うことといたしましたので御案内します。10月中旬から11月上旬の放課後または昼休みに養護教諭が検査を行い、結果をお知らせいたします。

色覚検査を御希望される場合は、下記申込書に必要事項を御記入の上、10月3日（木）から11日（金）までの間に学級担任へ御提出ください。

- 札幌市立学校では、小学2年生、中学1年生、高等学校1年生を対象に色覚検査申込書を配付し、希望者がいる場合、色覚検査を実施することとしております。
- 申込を配付しない学年の児童生徒についても、希望者がいる場合には、色覚検査を実施します。

キ リ ト リ

色覚検査申込書

令和6年10月 日

学校長様

色覚検査を希望します

1年 組 生徒名 _____

保護者名 _____