

ほけんだより10月

札幌市立稲積中学校
2020/10/12 保健室

ずいぶん寒くなってきました。感染症予防のために、4月からジャージ登校でも可(ジャージなら洗濯ができるため)にしていますが、もう登下校はジャージだと寒いですよ。体が冷え続けると、免疫力が低下してカゼを引きやすくなってしまいます。ジャージ登校をする人は、マフラーや手袋、肌着などで体が冷えない工夫をしてください。



色のバリアフリー

色の見え方は、誰一人として同じではありません。赤が目立つように見える人、青が目立つように見える人など、色の感じ方が似ている人を集めると、多数派のグループと、いくつかの少数派のグループができます。

少数派グループは「色覚異常・色弱」と呼ばれることがありますが、大半の人は支障なく日常生活を送ることができています。そもそも同じグループの中でも、みんなが同じように見えているわけではないので、それを「正常・異常」の表現で分けるのは適していません。

少数派の方々は、なにかの色が見えていない…というわけではありません。「見分けにくい色の組み合わせがある」ということです。『赤&緑&茶』『青&紫&紺』『水色&ピンク&灰』が見分けにくいことが多いようですが、これもやっぱり人それぞれ。多数派の人だって、それぞれに見分けにくい色の組み合わせがあります。

色の見え方は、その個人の「特性」であり、暑い・寒い・甘い・辛いと感じ方に個人差があるのと似たようなものなのです。

色のバリアフリーとは、色の見え方の違いを問わず…

誰にでもわかりやすい

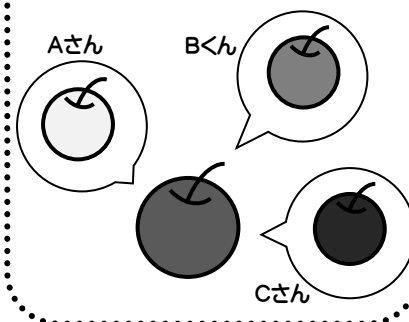
色づかいにしよう！…という考え方のことです

色覚って何？

色の見え方・感じ方を“色覚”と呼びます。

色の見え方には個人差があります。同じ赤いリンゴを見ていても、あなたと隣の人とでは、赤みの具合がちょっと違って見えることも多いのです。

※極端に言えば…こんな感じ



色のバリアフリーの考え方のもと、色以外の表現方法も使い、多くの人が同じように情報を読み取れるよう工夫をしてデザインしたものを、**カラーユニバーサルデザイン**と呼びます。

カラーユニバーサルデザインをとりいれよう

方法1 強調したい部分は、色を変える以外にも・・・大きさや形を変えたり、枠で囲んでみる

今日は目の愛護デーです ⇒ 今日は **目の愛護デー** です

方法2 文字と背景の色は・・・→①明暗の差がはっきりした色の組み合わせを選ぶ
→②文字をふちどりして、境界線をはっきりさせる



目に優しい生活を



目に優しい生活を



方法3 色以外の情報も使って表現する

赤い線
青い線



赤い直線
青い点線

方法4 完成品を白黒でコピーしてみる。

→白黒でもはっきり見えていければ、その作品は誰にでも見やすい作品◎

パソコンの普及により、誰でも簡単に、たくさん色を使ったスライドや作品を作れるようになりました。ちょっとした工夫で、より多くの人が見やすい作品になることを覚えておいてください。

『より多くの人が見やすい環境づくり』、『見づらいと感じた人が「見づらいな」と言える優しい社会づくり』ができれば素敵ですね。

保健室で色覚検査ができます

色覚に関する正しい知識が広まり、色覚制限のある職種は少なくなりました。とは言っても、その職業の性質によっては苦勞が予想されることもあります。まずは自分の色の見え方を良く理解することが大切です。場面に応じた工夫によって、解決できることもたくさんあるのです。

色覚検査は学校の健康診断から除外されましたが、検査自体は行うことができます。1年生の希望者(希望調査済み)には2学期中に検査を行います。2・3年生も検査ができます。希望する人は、昼休みに保健室までどうぞ☆