

ほけんだより10月



札幌市立手稲西中学校
2026/10/15 保健室

インフルエンザが全市的に流行しています。

手稲区でも学級閉鎖をしている学校が複数でいます。手稲西中は流行までではないものの、インフルエンザや発熱の連絡が少しずつ増えてきています。いつ流行の波が来てもおかしくありません。

手洗いはしっかりできていますか？

コロナの時の思い出してください。ハンカチを使って、しっかり丁寧な手洗いができていたはず。うがい・換気もあわせて、感染症対策をしっかりとしていきましょう。



色のバリアフリー

色の見え方は、人それぞれ違います。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、日常生活にほとんど支障がない人も多いです。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」と表現をするのは適していないようにも思えます。

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。多数派の人にも、それぞれに見分けにくい色の組み合わせがあります。

対象となる文字などの大きさや太さ、その場の明るさ具合でも色の見え方は変わってきます。それは誰でも同じこと。「夕方は見えにくい」「自分はこっちのペンのほうが見えやすい」など、自分の見え方を理解することで、生活の工夫がしやすくなります。

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！

色づかりにしよう！

…という考え方のことです



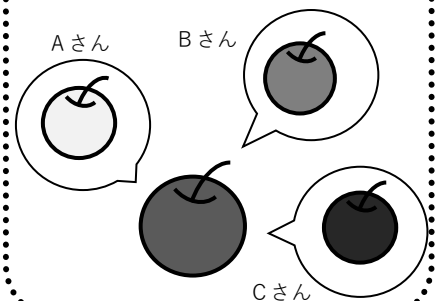
しきかく

色覚って何？

色の見え方・感じ方を“色覚”と呼びます。

色の見え方はみんな少しずつ違います。同じ赤いリングを見ていても、実は人によって、見えている赤のニュアンスは少しずつ違うのです。

※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、囲んでみたりする

10月10日は**目の日**です ⇒ 10月10日は **目の日** 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

「赤い線と、青い線を見てください」

赤い線
青い線



「赤い直線と、青い点線を見てください」

赤い直線
青い点線

方法4 特にスクリーンにうつす資料の文字は太字に！ 細字だと色の違いが伝わりにくい。

方法5 完成品を白黒で印刷 → 白黒で見えやすければ、みんなに見えやすい作品◎

ICT 機器の普及により、誰でも簡単に、たくさんの色を使ったスライドやポスターを作れるようになりました。少しの工夫で、より多くの人に伝わりやすい作品になることを覚えておいてください。

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よ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ります。

色覚検査は学校の健康診断から除外されましたが、検査自体は保健室で行うことができます。希望する人は、昼休みにどうぞ☆