




# ほけんだより

大阪狭山市立北小学校  
保健室   
2021年3月1日(月)

寒いと思ったら春のように暖かくなり、そうかと思ったらまた寒の戻りで寒くなる「三寒四温」の日々ですね。そんな気候のせいか体調不良の人も多く、花粉や黄砂にPM2.5などのアレルギー症状で、苦しんでいる人もいます。でも今のところ、北小で毎年流行していた「インフルエンザ」にかかった人は全くいません。手洗いやマスク着用、三密を避けるなどの効果ですね！本当に良かったです！

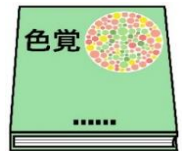
昨年度の今頃は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のために休校になり、ステイホームで大変でした。しかし、まだまだ油断できない状況なので「早寝早起き朝ごはん」で規則正しい生活を送り、手洗いやマスク着用、三密を避ける事が大切です。また、ご家庭でも、朝の健康観察と体温測定は必ず行い、健康観察カードの記入をよろしくお願いいたします。もし、体調が悪いときはできるだけお家で様子を見て頂けるとありがたいです。保健室では、高熱や嘔吐などの症状の人のお迎えを待つ間、感染症予防のため、けが人や他の症状の人を部屋の外で対応しています。ご理解ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

## 色覚検査について



保護者のみなさまへ

平成28年度から健康診断の項目が一部改正になり、定期健康診断の項目外で色覚検査を希望者に実施することになりました。小学校では1年生全員に希望をお聞きしましたが、他の学年でも希望があれば検査させていただきますので、連絡帳にご記入頂いて担任に渡してください。さて、色覚特性は男性の5%（20人に1人）女性の0.5%（500人に1人）の割合に見られます。色覚特性があっても視力には影響はなく、色によっては見分けにくいことがあります。状況によっては色を見誤って周囲から誤解を受けてしまったり、色を使った授業の内容が理解しにくいこともあるため、学校生活での配慮が少し必要な時もあります。本人も自覚がなく、検査を受けるまでは保護者も気付かないということも少なくありません。日常生活での不便さを特に感じない人がほとんどですが、自分自身の色の見え方を知るためにも大切な検査です。1年生の希望者は、2月末に検査をしましたが、他の学年で検査を希望される場合は、今週中（3月5日まで）に連絡帳に記入の上、学級担任へ申し込んでください。

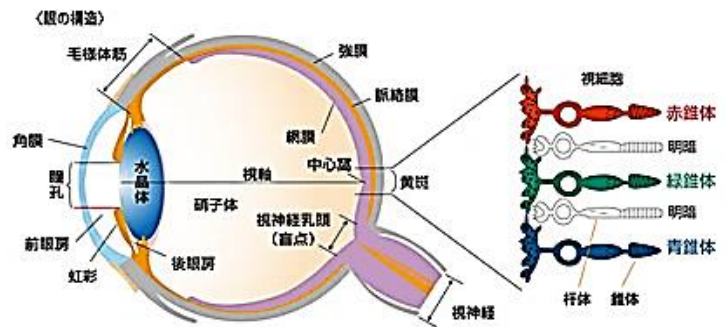


### \*\*\*眼科検診のお知らせ\*\*\*

3月3日(水)に実施します。対象者は、1年生全員と2～6年生で症状があり通院中ではない人です。検診で所見があった場合はお手紙をお渡します。視力検査・色覚検査のお手紙も一緒に渡しますので、ご確認いただき眼科受診が必要な場合は、できるだけ今年度中に、受診するようお願い致します。

## 色の見え方

いろ ひかり げんしょく い あか みどりあお くみあわせ つく  
色は光の3原色と言われる赤・緑・青の組み合わせで作  
られています。色覚特性は、その色を感じる視細胞の  
かんと わる いろ み かた ちが しょう  
感度が悪いことで、色の見え方に違いが生じます。



## 色覚特性は異常？

## 生まれ持ったもの、「個性」です

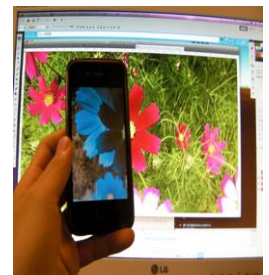


病気や生活習慣などは全く関係ありません。生まれつきの「個性」です。  
ですので、治療は必要ありません。色が見分けにくいという「個性」によって、  
不利益を受けないよう、本人や周りの理解が大切です。

## どんな色が見分けにくい？

### 色のシミュレーター

赤と緑、オレンジと黄緑、緑と茶色、青と紫、ピンクと灰色・白、赤と黒など…  
なかなかイメージわからない…という方は、「色のシミュレーター」という  
スマホアプリをご参照ください。色覚特性の体験が可能です。



## 気を付けることはあるの？



色覚特性の程度はそれぞれ違い、日常生活にほとんど支障のない人もいれば、不便を感じている人もいます。**子どもの場合は、周囲の大人の適切な対応が一番大切です。**  
**子どもの不安を取り除き、不要な劣等感を持たずに過ごせるよう援助しましょう。**  
誰でも不得意なことを指摘されるのは嫌なことです。「これ何色？」とストレートに聞くことは避け、他の情報とともに「これは〇〇色だよ」と伝えるようにしましょう。  
**わからない時や困ったときは、周囲の人の助けを気軽に求められるように導きましょう。経験の積み重ねで、色の判断力が付き、色の見分け方にも慣れてきます。**

## 北小学校での取組み

児童

職員に

### ～1年生と6年生に保健指導をしました～

- ・色覚特性を持っている人は病気や異常ではなく「個性」「持ち味」であること
- ・色の見間違いをしている人に、傷つけるような言い方をせず、優しく色を伝えてほしいこと
- ・色覚特性を持っている人は、困ったら周りに聞いてもよいこと
- ・困っている人を優しく助けることができる人になってほしいという願いを込めて指導しました

### ～色覚研修を行いました～

- ・色覚特性を持っている人の理解について
- ・検査は希望性なので、潜在的に色覚特性を持っている人がクラスにいる可能性があること
- ・どのクラスにも色の配慮が必要
  - 黒板では白と黄色チョークを主に使用
  - ホワイトボードは黒か青ペンを使用
  - 色以外の情報を使用（丸や二重線で囲む、境界線を描く、形を変えるなど）
  - 図工、理科、社会などでの指導例
- ・本人の思い ・保護者の思い

きっと、みなさんの周りにも色覚特性を持つ人が、いらっしやると思います。私（泉）の周りにも、パッと思い浮かぶだけで6人います。でも、その人たちは自分の特性をしっかり受け入れており、わからない時は人に聞き、自分の経験からの解釈・解決方法を持っています。私たちは、特性のある人を特別扱いするのではなく傷つくことがないように、不便がないようそっと支えることが大切ではないかと思います。

私たち北小学校教職員は、加えて授業等の学校生活においてどの子にもわかりやすい色の工夫を心がけています。そして、様々な個性を尊重しあえる学校でありたいと思っていますので、ご協力をお願いいたします。