

あおぞら

5月号

(保健だより)

令和5年5月 志木小 保健室



気温が高い日が多くなり、涼しい風が心地よくなりました。今年はどんなゴールデンウィークになりそうですか？4月からがんばってきたつかれも出てくるころなので、体をゆっくり休めたり、平日にはできない楽しいことをしたりするのもいいですね。ただ、楽しみすぎて連休中に規則正しい生活をわすれてしまわないように、毎日の「早ね・早起き・朝ごはん」を心がけて、連休後にまた元気な顔で登校できるようにしましょう！

5月の保健目標 健康なからだをつくろう

4月の後半からは気温が上がり、日差しも強くなりました。暑くなると心配なのが熱中症です。熱中症とは、気温や湿度が高いときなどに、体の温度が上がりすぎておこる体調不良のことです。熱中症という、7月や8月などの真夏の時期になると思われがちですが、実は暑くなり始めの今ごろから注意が必要です。この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、あせを上手にかくことができず、体の熱を逃がせないことがあるためです。

これからの暑くなる夏に向けて、熱中症にならないための対策を身に付けておきましょう。



日差しがきつく、暑い日が多くなりました。しっかり対策をして、熱中症を予防しましょう。

暑さ対策

通気性のよい服や下着で調節

帽子で直射日光を避ける

こまめな水分補給

タオルで汗を拭く

疲れたら休む



5月の保健行事

- 8日(金) 色覚検査希望調査配布(4年)
- 11日(木) 内科健診(1・3・6年)
- 15日(月) 色覚検査希望調査回収、尿検査(二次)配付
- 16日(火) 尿検査(二次)提出
- 17日(水) 尿検査(二次)予備日
- 18日(木) 眼科検診(さくら・2・4・5年)
- 23日(火) 耳鼻科検診(1・3・6年)
- 24日(水) 心臓検診(対象者・1年)



保護者の皆様へ

☆新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置づけが2類から5類に変更されることに伴い、5月8日(月)より出席停止の基準が変更となります。新型コロナウイルス感染症に感染した場合は「発症日の翌日から5日かつ症状軽快後1日を経過するまで」が出席停止です。濃厚接触者の特定や外出自粛はありません。また、風邪症状等で休んだ場合は欠席となります。詳しくは志木市教育委員会からの通知をご確認ください。

☆5月24日(水)から毎週水曜日の給食の歯みがき後に行う「フッ化物洗口」を再開します。歯ブラシ・コップの準備を忘れないようにお願いいたします。すでに在学中の実施希望調査は終わっておりますが、希望の有無について変更がある場合は学校までお知らせください。

☆4月より健康診断を実施しております。検査や検診が終わったものから順次「治療のお知らせ」を配付いたしますので、お手紙をご持参の上、病院へ受診・治療をお願いいたします。また、受診が終わりましたら「治療のお知らせ」を学校までご提出ください。(学年によってお知らせの配付時期が異なる場合があります。予めご了承ください。)

色の見え方のいろいろ ～色覚異常について～

【色覚って何？見え方の違いって？】

色を感じとり見分ける力を「色覚」といいます。同じ匂いをかいで、よい香りに感じる人ときつい匂いに感じる人がいるように、色見え方も人それぞれ違うといわれています。人はお互いに他の人の色覚を感じ取ることはできないので、例えば同じ「赤いりんご」を見ても、本当にまったく同じ赤色に見えるか、証明することができないのです。ですが、このことは特に問題ではありません。それぞれが感じている「赤」がどんな色でも、色と色の違いを見分けることができているならば、あまり困ることはないからです。

しかし中には、生まれつき色を感じる目の細胞が少ない人がいて、他の多くの人とは色見え方が異なるために、色の違いを見分けにくいことがあります。これを「先天性色覚異常」といいます。

【何の色が見分けにくいの？】

赤系統や緑系統の色を見分けるのが難しい人が多いとされています。別の色でも、明るさや暗さが近い色は同じように見えてしまうこともあります。ただ、色の判別が難しいだけで、視力には影響ありません。全く色がわからない（すべて白黒に見える）という人はまれですが、色鉛筆やクレヨンの色を区別しにくい、緑の黒板に書かれた赤いチョークの文字が見つらい、肉の焼け具合がわからないなど、具体的な見分けにくさは人によって様々です。日常生活には特に支障がないという人も多いため、「色覚多様性」と呼ばれることもあります。

【治療法はあるの？】

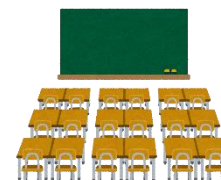
現在のところ、色覚異常の治療法はありません。自分の見え方や間違いやすい色などを理解しておくことが大切です。見え方を補正するための眼鏡はあります。



おうちのひとといっしょによんでね！

【どのくらいいるの？】

男子の約5%（20人に1人）、女子の約0.2%（500人に1人）の割合で見られます。日本全体では約290万人、色見え方が異なる人がいるといわれています。



志木小の人数で考えると20人くらいの割合です。

【なぜ色覚検査をするの？】



色を見間違えて周囲から誤解を受けることや、色を使った授業の一部が理解しにくいことが考えられるため、程度によっては学校生活での配慮が必要なことがあります。また、色を見分ける必要がある職業やその専門学校などでは、就業や入学を制限される場合があります。

本人には自覚のない場合が多く、検査を受けるまでは保護者の方でも気付いていないということも少なくないため、色覚検査で自分の色見え方を把握しておくことは大切なことです。

☆志木市では毎年小学4年生と中学2年生に希望調査を行い、検査をしています。

他学年でも検査は可能ですので、希望される場合は学校へお知らせください。

色の見え方に関するこんなアプリがあります！

◇色のシミュレータ（App Store、Google Play）

様々な色覚特性のある人たちがどんな風に見えるのか、画面を通してシミュレーションできる無料アプリです。一般的な色覚の人には理解しにくい「見分けにくさ」を体験することができます。

◇色彩ヘルパー（App Store）

カメラで見ているものや保存された画像の色の名前を教えてくれる無料アプリです。教えてくれるのは JIS 規格で定められた色名なので、色を正確に伝えることができます。色の名前の勉強にもなります。

