



日差しが強くなる日が増えて、涼しい風が心地よくなりました。みなさんの今の楽しみはゴールデンウィークのお出かけや遊びの予定でしょうか。休みの日が続いても、毎日の「早ね・早起き・朝ごはん」はわすれないでください。連休後、また元気に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

新学期が始まって1か月がたちました。新しい場所や友達、先生にワクワクしたことがたくさんあったと思います。でも、緊張したり不安になったりすることもあります。知らないうちにがんばりすぎて、自分でも気づかないつかれがたまっているかもしれません。下のようなサインがあったら、好きなことをしたりのんびりしたりして、体や心を休める時間をとりましょう。

【体のサイン】

だるい、食欲がない、つかれが取れない、朝なかなか起きられない、ぐっすり眠れない、腹痛、頭痛 など

【心のサイン】

やる気が出ない、集中できない、イライラする など

ゴールデンウィークも 規則正しい生活を

日	曜	5月の保健行事
7	火	色覚検査希望調査配布(4年)
9	木	フッ化物洗口開始(1年)
13	月	色覚検査希望調査提出締切(4年)
14	火	尿検査二次配付 耳鼻科検診(2・4・6年)
15	水	尿検査二次回収 心臓検診予備日(1年)
16	木	尿検査二次予備日 眼科検診(さくら・1・3・5年)
22	水	内科健診(2・4・6年)
28	火	耳鼻科検診(さくら・1・3・5年)
30	木	歯科健診(2・4・6年)



が増えてきます



5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意！

「熱中症は夏になるものでしょ?」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに

慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があるのです。

熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく



油断せず、しっかり対策しましょう。疲れたときや体調が悪いときは無理をしないことも大切です。

保護者の皆様へ

☆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」を配付しますので、届きましたら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。)

いろ み かた 色の見え方のいろいろ ~色覚異常について~

ぜひお子さんと一緒にお読みください！



【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を感じる人がいるように、色の見え方や感じ方も人それぞれに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ができないので、例えば同じ「赤いりんご」を見ても、本当に同じ赤色に見えるかどうかはわかりません。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、あまり困ることがないからです。

しかし中には、他の多くの人と比べて色の見え方の違いが大きい人がいて、色と色の区別がつきにくいことがあります。この状態を、医学的に「色覚異常」といいます。



【何の色が見分けにくい？】

色覚異常の種類や程度によって見え方は異なりますが、区別がつきにくい色の組み合わせの例として、赤と緑、橙と黄緑、茶と緑、緑と灰色・黒、青と紫、ピンクと灰色・白、ピンクと水色、赤と黒などがあります。まったく色がわからない(すべて白黒に見える)という人はごくまれですが、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えづらい、肉の焼け具合がわかりにくいなど、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くいます。



【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290万人いるといわれています。

志木小学校の人数で考えると、この学校には20人以上いる計算になるので、決してめずらしいことではありません。



【治療法はあるの？】

今のところ、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、付き合っていく必要があります。見え方を補正する眼鏡はあります。また、色覚異常の有無にかかわらず、「見え方が違う人・見分けにくい人がいる」ことを知るの大切です。すべての人にとって情報がわかりやすく伝わる色使いをするという考え方(カラーユニバーサルデザイン)も、少しずつ進んできています。



【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の見え方を把握しておくのが大切なのです。

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。他の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。実際の見え方とは異なりますが、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。