

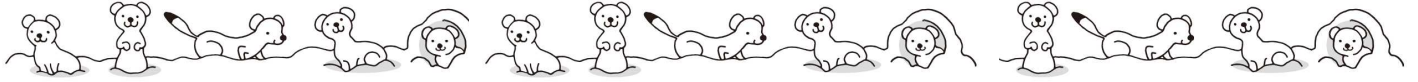
ほけんだより



虹の丘小学校
第10号
R3.2.3

保健目標「友達となかよくしよう」
「正しい手洗いを身につけよう」

おうちのひとといっしょによんでください



2月3日は立春です。暦の上ではこの日から春が始まりますが、まだまだ寒い日が続いています。「早寝早起き・バランスのいい食事・適度な運動」を心掛けて元気に過ごしましょう。

感染症予防対策として、「マスクの着用」「朝の検温と健康観察」「ハンカチの持参」についてご協力をお願いいたします。検温カードの記入忘れや検温忘れが多くなっています。検温カードは、自宅で記入し、持参するようお願いいたします。

心の充電減っていませんか？

心は目に見えません。でも疲れてくると、「気がついて」とサインを送ります。



こんな
からだ
しょうじょう
体の症状
には注意

- おなかいたが痛い
- 頭あたがいた痛い
- 食欲しょくよくがない
- イライラする
- 眠れねむない
- だるおい
- 落ち着おかない
- 集中しゅうちゅうできない
- やるき気がでない
- 人ひとと会あうのがめんどう

うれしい、悲かなしい、悔くやしい、楽たのしい。みんなの毎日まいにちはいろいろな気持きもちでいっぱい。どれも大切たいせつな気持きもち。でももし体からだにサインあが現れたときは、誰だれかに話はなしてみ。心こころが知しらない間あいだに元氣げんきをなくしているかもしれません。



色覚に関する対応（色覚スクリーニング検査）について

先天色覚異常は男子の約5%（20人に1人）、女子の約0.2%（500人に1人）の割合にみられます。色がまったく分からないのではなく、色によって見分けにくいことがある程度で、日常生活にはほとんど支障はありません。しかし、状況によっては色を見誤り、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あるため、学校生活における配慮が望まれます。

本人には自覚のない場合が多く、検査を受けるまで保護者もそのことに気付いていない場合が少なくありません。治療方法はありますが、学校生活を送るうえで、また進学・就職に際して自身の色の感じ方を知っておくことが大切です。

日常生活の中で、色の見え方に不安を持っている場合は、学校でスクリーニング検査を受けることができます。本校では学校医と相談した結果、色覚異常の児童等に配慮した指導ができるよう、希望者を対象にした色覚の検査を行うことにしました。検査結果は保護者にお知らせします。

ご希望の方は、裏面の申込み書を担任にご提出ください。あるいは、直接眼科医への受診をお勧めいたします。なお、色覚についての詳細は裏面をご覧ください。ご不明な点がありましたら、学校へご連絡ください。

冬も水分補給が大切な3つの理由

1 のどや鼻の粘膜には、すごく細かい毛のようなものがびっしり生えています。びっくりですね。これの名前は線毛で、ウイルスなどが鼻や口から入ってくると、ゆらゆら動いて外に追い出します。でも、水分が足りなくて粘膜が渇くと、線毛はうまく動けません。



2 体の中に入ってきたウイルスなどは、鼻水や痰と一緒に体の外に出されます。鼻水や痰のほとんどは水分です。



3 カゼやインフルエンザになってしまったら、熱や下痢、おう吐で体から水分がたくさん出ます。



だから冬も、夏と同じくらい水分補給が大切なのです

<色覚について>

1 先天色覚異常とは

小学校で義務づけられていた色覚検査が廃止され10年ほどになります。色覚異常は、多くの場合、色の微妙な違いが分かりにくいという程度で、日常や学校生活には支障がないことが多く、半数が異常に気付いていなかったという報告がなされています。

色覚異常には、いくつかのタイプがありますがほとんどは先天赤緑異常です。緑と赤、黄緑と橙、赤と黒、ピンクと灰色、紫と青などが見分け難く、その程度も様々です。検査をして初めて異常に気付く場合が多く、色覚検査なしに状態を正しく把握することは困難です。

また、先天色覚異常は男性で20人に1人、女性で500人に1人程度の割合で出現するので決して希な異常ではないことも特徴的です。

2 色覚異常と職業について

現在、運転免許の取得や理工系大学の進学には問題はありませんし、法律上は色覚異常による就労の制限はありません。しかし、安全上の理由から色覚が正常であることが求められる職業や資格（例、パイロット、航海士、鉄道関連など）があることも確かです。また、警察官や消防士の採用試験の身体検査等には色覚検査が含まれ、印刷、塗装業、イラストレーターなどは職業上ハンディキャップとなることが推定されます。

3 相談などについて

色覚異常には有効な治療法はなく、矯正も困難です。進学や将来の職業選択のためには自身の適性を正しく理解しておくことが大切です。

日常生活において、「絵を描く際に色を間違っただけ塗り替えたことがある」「暗いところでは色の区別が付きにくい」…など、不安なことや気になることがありましたら、学校で健康相談（スクリーニング検査）を受けることができます。あるいは、直接眼科医への受診をお勧めいたします。

なお、健康相談については、個人情報保護を遵守し、部外秘といたしますのでご安心ください。

きせとり

色覚スクリーニング検査を希望します

令和 年 月 日

年 組 児童氏名

保護者氏名

担任→保健室 2 / 1 2 まで