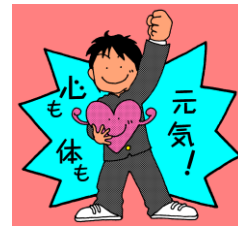


免疫力を高めよう!!

9月は暑い日が続いていましたが、最近は朝晩が冷えるようになってきました。世間では新型コロナウイルス感染症だけでなく、インフルエンザも流行しているそうです。病気に対する抵抗力を高めるために、最も大切なことは、毎日の生活を健康に送ることです。①朝ごはんをしっかり食べる。②こまめに体を動かす。③気持ちよく排便する。④ストレスや疲れをためない。⑤睡眠をしっかり取る。どれも基本的なことですが、これらを毎日続けることが必要です。免疫力を高めるには、日々の積み重ねが大切なのです。



★ 体育祭お疲れ様でした! ★

暑い中での体育祭でしたが、生徒のみなさんはそれぞれ一生懸命頑張っていました。体育祭当日のけが 19名 体調不良 2名 でした。そんな中、保健委員会でも感染拡大防止策やけが人の対応など、体育祭の運営に貢献をしましたのでご紹介します。

2・3年生男子保健委員は、バトンなどの共用する用具の消毒を行いました! 競技が終わる毎に、アルコールで素早く消毒をし、感染症対策を講じました。



3年生女子保健委員は、救護活動を行いました! ゴム手袋・マスクを着用してすり傷の手当てをしました。

みんなの力は素晴らしい! ありがとうございました!

10月10日は目の愛護デー

みなさんはいろいろな情報を見たり、聞いたり、触ったり、臭いを嗅いだり、味わったりして感じ取っています。これを『五感』と言います。その中で「見る」ことで取り入れる情報は全体の80%以上とも言われています。

テレビやパソコン、携帯電話やゲームに囲まれた私たちの生活。スマホやパソコンで目を使いすぎていませんか? 目が充血したり、疲れたりしている時は、目を閉じてみてください。目に何かできものができたり、変だなと感じた時は眼科を受診しましょう。一生使う目を大切に☆



知っておきたい!

「色覚の特性」



近年、色の見え方に配慮した「カラーユニバーサルデザイン」が社会的に推進されています。一方、学校では、平成15年度以降の学校定期健康診断で色覚検査が必須項目からなくなったこともあり『赤と緑』『青と紫』など特定の色の組み合わせが見分けにくいことに、周囲はもとよりお子さん本人も気がついていない場合があるとされています。(色の見え方が異なる人は、男性の約5%、女性の0.2%とされています。)

小さいものを見るときや、ちらっと見るとき、暗い場所で見るときなどで見誤りやすく、どの色が見分けにくいのか理解することが大切です。色覚の特性は本人の自覚によって個人差があるといわれています。日常生活にはほとんど不自由がなく、そのために家族が気づかないのが普通ともいわれています。

自分自身の色覚の特性を知り、注意すべきポイントを理解することが大切です。また、周囲の人たちが正しく理解すると解決できることも多く、周囲の人たちの理解も重要なことです。

色覚検査が、健康診断の必須項目からなくなって20年が経ちます。近年、色覚に関して就職や進学に関わるようになるまで気がつかないといった事例が報告されるようになりました。特定の色の組み合わせは一般的な教材や教員の指導において、意図せず使われることもあり、色を使った授業が一部理解しにくいなど、見えにくさを感じる可能性があります。お子さんの話や様子などから色の見え方に疑問を感じたら、**眼科医を受診すること**をお勧めします。また、色覚について学校生活で配慮すべき事項などありましたら、学校への連絡・相談もお願いします。

色覚制限のある公的な資格、職業、学校

これらの制限は変更されていることもあるので、その時々を確認することが望まれます。

| | |
|-----------|--|
| 航空関連 | 航空機乗組員(パイロット、航空機関士、航空整備士、航空工場整備士など)、航空管制官、航空保安大学、航空大学 |
| 船舶関係 | 海技士(船長、機関士、航海士、通信士、運航士などの船舶職員になるための資格)、小型船舶操縦士、海上保安大学、海技士養成大学、商船高等専門学校 |
| 鉄道関係 | 動力操縦者、鉄道高等学校 |
| 警察、消防、自衛隊 | 自衛官、警察官、消防官 |
| その他 | 皇宮護衛官、入国警備官、騎手、競艇選手、競輪選手、フグ調理師(東京都) |