

えがお



夏の暑さもようやく落ち着き、秋らしさが感じられるようになってきました。

秋は、読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋です。何をするにもいい季節です。

保健室からのおすすめは、「スポーツの秋」です。

昼間に外で楽しく体を動かすと、ご飯がおいしくなり、夜はぐっすり眠ることができます。

正しい生活リズムで、毎日元気に過ごしましょう。



10月10日は目の愛護デー 

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%、女性の約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年が経ちました。

近年、色覚に関して就職や進学に関わるとき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・相談をお願いします。

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めます。

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	皇室護衛官、入国警備官、騎手、競艇選手、競輪選手、フグ調理師（東京都）

