

# 😊スマイル10月号

保健1より  
宮内中学校ほけんしつ  
令和2年10月5日

あの感動的だった体育祭の頃から、朝夕の寒暖差が大きくなり、日ごとに秋の深まりを感じます。秋といえば「〇〇の秋」。みはさんは何を思い浮かべますか。スポーツの秋、食欲の秋、芸術の秋、読書の秋…。この季節だからこそ味わえる爽快感や達成感を感じられる秋にしてほしいです。

## 大切にしていますか？あなたの目

- ① 暗い部屋で本を読んでいませんか？ → 光が足りないと、目の筋肉が痛いよー。本を読んだら、勉強したら、するときは部屋を明るくしよう！
- ② 休憩せずにゲームをしていませんか？ → まはさんの回数が減って、目が乾いてしまうよー。1時間おきに10~15分間の休憩を。
- ③ 前髪が目にかかっていませんか？ → 前が見えにくいし、目がチクチクして痛いよー。前髪は短く切るか、ヒンで留めよう！

10月10日は「目の愛護デー」

## 涙のしごと

- ① 目を掃除する。
- ② 目を守る。
- ③ 目に栄養を届ける。



涙は目に入るとゴミを流し、表面が傷つかないように目のバリアをしてくれます。眼球には酸素や栄養も届けます。

**涙からのお願い**  
私はまはさんの目で目に行き渡ります。みなさんがゲームやスマホにずっと集中していると、まはさんの回数が減って十分に働くことができません。目を意識してまはさんをしてください。

## 正しい姿勢の合言葉 ピン・ペタ・グー で目にやさしい生活を!!

手元と目の距離が近くなるように気をつけよう！寝こみでの読書や勉強はもろん NG!



## さっかく 錯覚クイズ

Let's challenge!

- ↑ これと同じ長さの線はどれ？
- ①
  - ②
  - ③
- わかるかな？



# 色覚の特性 について

色覚検査が児童生徒の健康診断の必須項目からなくなって、17年が経ちます。近年、色覚に関して、就職や進学に関わる時になるまで気づかないといった事例が報告されるようになりました。

先天的な色覚に特性が見られる割合は、男子は約5%（20人に1人）、女子は約0.2%（500人に1人）とされています。色が全く分からないというわけではなく、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不自由はありません。

しかし、状況によって色を見誤っ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あるため、学校生活での配慮が必要になることがあります。

お子さんの日常生活での色間違えや色使いなどについて、御不安を感じることがありましたら、ぜひ眼科を受診してください。また、受診後、眼科医による指示事項や学校生活での配慮すべき事項等がありましたら、学級担任まで御連絡いただきますようお願いいたします。

## 色覚制限のある職業や資格

航空機乗組員、航空大学校、航空管制官、航空保安大学校学生、海技士（航海）、海技士（機関、通信、電子通信）、小型船舶操縦士、動力車操縦者（鉄道・軌道及び無軌条電車の運転士）、自衛官、防衛（医科）大学校学生

参考：「学校における色覚に関する資料」公益財団法人日本学校保健会

※ 国や地域によって制限の内容が異なることや今度変更されることも予想されます。その時々最新の情報を入手することが大切です。