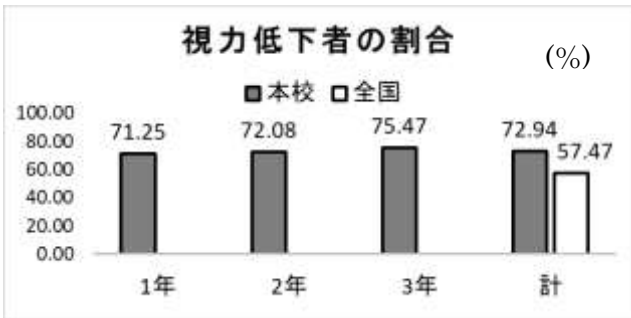


色覚とは色を感じる感覚のことで、目の奥にある錐体細胞がセンサーとなって信号が脳に送られます。私たちは、その信号から色を判断しているため、誰もが同じ色に見えているとはかぎりません。このように「色の見え方」には個人差があり、多くの場合、日常生活に支障はありません。また、全ての人に情報が伝わるよう、社会全体で「色の見え方」に配慮したデザイン(カラーユニバーサルデザイン)にするなど、色のバリアフリーをすすめる必要があります。

一方、2003年から、学校の定期健康診断の必須項目から色覚検査がはずされ、赤と緑、青と紫など特定の色の組み合わせが見えにくいことを本人が気づいていないこともあります。中には、学校生活上の配慮を必要としたり、自分の見え方を知っておいた方がよかったです。場合があります。

10月は希望者に対して色覚検査を実施します。気軽に保健室までご連絡ください。

あなたの視力は大丈夫？



グラフは、休校あけの6月に実施した定期健康診断の結果です。本校の視力低下者(裸眼視力が1.0未満の者)は7割を超え、全国平均と比べても非常に高く、心配な状況にあります。

視力が低下する原因は、パソコン、スマホによるブルーライトやまばたきの減少、部屋の明るさ、前髪の長さ、睡眠不足、ストレスによる視力低下などがあります。

目から入る情報は、五感全体の87%と言われ、とても大切です。

コロナ禍で、スマホ、タブレット、パソコンを使う機会が増えています。休憩をとる、まばたきをする、遠くを見る、使用時間を見直すなど気をつけましょう。

視力低下が気になる人は、昼休みなど、保健室に測りに来てくださいね。

R2.10.15
附属中学校
保健だより
第8号
文責 田中



インフルエンザと新型コロナ

これからの季節は、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行が心配されています。

症状が似ているため、発熱などの症状がでると、両方の検査を受けることも考えられます。ただし、予防方法は、予防接種以外は同じですので、一人ひとりが感染予防を徹底して、どちらにもかからないようにすることが大切です。

新型コロナウイルス感染症とインフルエンザのちがい (日本感染症学会 参考)

主な症状	発熱 など 味覚・嗅覚障害を 伴うことあり	高熱 関節痛 など
潜伏期間	1~14日	1~2日
感染力 (無症状者からの感染)	無症状でも人にうつす期間が長い。 感染力が強い。 (数%~60%)	無症状者のウイルス排出量は少ない。(10%)
ワクチン	現在はなし	あり
致死率	3~4%	0.1%以下



厚生労働省は、過去5年間で最大量のワクチンを準備していますが、より必要な方に確実に届くよう、次の通り、協力を求めています。(厚生労働省 HP 参考)

10月1日~	65歳以上の方
10月26日	医療従事者 基礎疾患のある方 妊婦 生後6か月~小学校2年生 上記以外の方

※ 自治体によって若干のちがいがあります。

受験を控える3年生、高齢者との同居など、ご家庭の状況に応じて、ご検討ください。

近頃の保健室

朝晩、涼しくなってきたためか、皆さんが元気になったと感じます。反面、気温の急激な変化でかぜをひく人もはじめました。衣類と寝具の調節を心がけましょう。