

# 保健だより



第4号  
2021年5月7日  
上溝中学校 保健室

1年間で一番過ごしやすい季節です。

新しい学年、新しいクラス、新しい友達……。

ずいぶんとなれてきた人も多いと思いますが、でもその一方で、4月の緊張(きんちょう)の疲れが出てきたり、まだ新しい環境(かんきょう)になれてない人もいますね。そんな悩みをかかえる時期でもあります。

「あっ！これ、あてはまる。」と思った人、心と体が疲れしています。

1. 人と話したくない
2. ちょっとしたことイライラする
3. やる気が出ない
4. 何をしても楽しくない
5. 昼間もおねむくてたまらない
6. 簡単なことができなくなる
7. 目が見つかる
8. 体中がだるい
9. ずーっと横になっていた
10. 頭がだるい



そんな人は、こんなことで自分を休ませ、相談室や学年の先生・保健室に相談しましょう。



とにかく寝よう



好きなスポーツで!



お菓子作り・お料理



食べる! 食べる!



お風呂で

のんびり!



相談にきてね。

## 健康診断 内科検診変更のお知らせ

4月22日(木)3年生の内科検診 →→→ 6月10日(木)となりました。

## 「色覚」について 保健室からお知らせ



色覚検査は10年以上前から学校の定期健康診断項目には含まれなくなりました。

「色覚に特性(とくせい)のある人」は、日常生活ではほとんど困ることはありませんが、状況によっては色を見誤ったりして誤解(ごかい)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、あるかもしれません。今回は、「色の見え方」や「色覚」のことについてお伝えします。

### 色覚の特性とは・・・



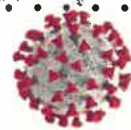
1. 色の見え方は、みんな同じではありません。  
男性の20人に1人、女性の500人に1人が色覚の特性を持っている。つまり多くの人とちがう見え方をしているといわれています
2. 人が色を感じる仕組みは、テレビと似ています。  
「赤」「緑」「青」を感じる3つの細胞(さいぼう)のうち、どれかが十分に機能(きのう)していない場合、該当(がいとう)する色を識別(しきべつ)することが難しくなります。
3. 色の見え方の違いは、「異常」ではなく「個性」のようなものととらえるのが良いです。
4. 日本遺伝学会では、2017年9月より「色覚多様性」という用語を使っています。

### 保護者の方へ・みなさんへ



お子さんの色の見え方について、またみなさん自身が、見え方について日ごろ気になるようなことがありますか。もしそのようなことがある場合は、学年の先生に申し出るか、保健室(養護教諭)に連絡ください。ご相談に対応させていただきます。

### ねばり強く! たんたん、たたかきましょう! 新型コロナ感染症



未だ収束(しゅうそく)の兆(きざし)の見えない新型コロナウイルス感染症ですが、できることは、粘り強く淡々とこなして感染予防に努めるしかないですね。そして、早く「ワクチン」も希望する人、必要な人に行きとどくようになるといいですね。上溝中も、毎日の検温や健康観察、手洗いや換気に努めています。

### さらなる手洗い励行(れいこう)のとりくみ・・・保健委員会もよびかけ中

### 昇降口での手洗い・消毒! 強化運動実施中! 保健委員会のハンカチ点検活動も!

「手をしっかり洗おう」なんて聞きあきていると思いますが、でも多くの細菌やウイルスは手から、口や粘膜に入っていきます。インフルエンザが流行しなかったのは、みんなが手を洗ったから! 手洗い効果は絶大です。

手洗い美人・手洗いイケメンになろう!!

ハンカチ忘れずにね。

