



「性別」や「年齢」、「国籍」、「障がいの有無」には関係なく  
【ありのままのその人】を認めあえるようになれば、すべての人がもっと生きやすくなるのではないのでしょうか？

朝晩の気温も低くなり、肌寒く感じる季節がやってきました。

寒さに慣れていないこの時期はかぜをひきやすくなります。これからやってくる本格的な冬やかぜの流行シーズンに備えるために、丈夫な体をつくっていきましょう。

かぜのウイルスに負けない抵抗力をつけるためには、バランスのよい食事・十分な睡眠・適度な運動が大切です。

また、手洗いやうがいをしてかぜのウイルスを体の中に入れないように予防しましょう。

## しっかり予防でカゼをノックアウト!



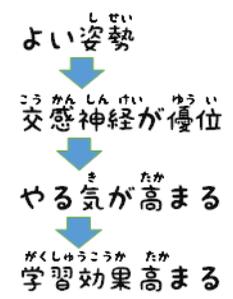
正しい姿勢は  
いいことがたくさん!

- ☆見た目がカッコいい
- ☆集中力が増す、集中力が続く
- ☆疲れがたまりにくい
- ☆肩こりや腰痛になりにくい

## 意識しよう

## 正しい姿勢

足の裏がしっかりつく



## こんなすわり方になっていませんか？



## 保護者の方へ

## 一色覚検査について

学校での色覚検査は、平成15年度より定期健康診断の必須項目から除外されてきました。しかし、自分の色に対する特性を知らないままに、全国で進学・就職の際に、トラブルが起こっている実態があることが分かりました。それをふまえ、松原市では小学校1年生・中学校1年生の希望者を対象として色覚検査を行っています。進路や職業を選択する際に、自分の見え方の特性を知っておくことは大切です。

1年生は後日、アンケートを配布させていただきます。2・3年生につきましても希望者の検査を行います。希望される方には申込み用紙をお渡ししますので、担任または保健室まで連絡をいただきますようお願いいたします。

なお検査の結果、詳しい検査が必要な場合は2学期末の懇談でお知らせします。

## しきかくとくせい 色覚特性 ~色の見え方~

色がわからないのではなく、同じように見える配色があるということ。色の見え方、感じ方は人それぞれです。

程度によっては本人も気がついていないことがあります。

警察官やパイロット、電車の運転手や、微妙な色の違いを見分けるような仕事に関しては、制限がありますが、自動車の運転免許証の取得には問題ありません。

また先天性のものは治療法がありませんが、程度が重くなったり軽くなったりすることはありません。

様々な色覚特性を持つ人の見え方を体験できるアプリもあります。

例) <http://asada.tukusi.ne.jp/cvsimulator/j/index.html> (色のシュミレーター)

保健室(養護教諭):むらかみくみこ