保健だより

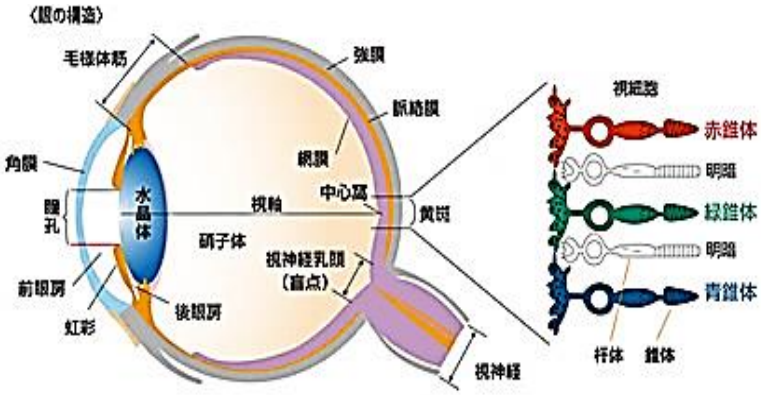
保護者様

平成３１年２月
南第一小学校　　保健室

色覚 についてお話ししました。

２月の２測定時に、色覚について各クラスに保健指導をしました。
色が見分けにくい人がいることを知っていた児童がたくさんいて、正直驚きました。皆さんはどれくらいご存知でしょうか。
色覚特性を持っている人は、色を見分けにくいという特徴があります。
色覚特性を持っている人の見え方を理解することは簡単ではありません。
『自分が見えている色とは違う色が見えている』とイメージするのは、大人でも難しいですよね。
イメージしにくいからこそ、積極的に理解しようとすることが大切ですし、様々な個性を尊重できるようになってほしいという思いで実施しました。
保護者の皆様にもご理解いただけたらと思います。

色の見え方



色は光の３原色といわれる赤、緑、青の組み合わせで作られています。
色を感じる視細胞は、赤、緑、青にそれぞれ敏感な３種類があります。色覚特性は、この３つのうちのどれかに異常があるために色の見え方が異なります。
赤もしくは緑の視細胞に異常があることがほとんどで、感度低下の程度によって、軽度、中等度などに分けられます。

色覚特性は異常？

生まれ持ったもの、「個性」です。

病気や生活習慣などは全く関係ありません。生まれつきの「個性」です。ですので、治療は必要ありません。
色が見分けにくいという「個性」によって、不利益を受けないよう、当人や周りの理解が大切です。

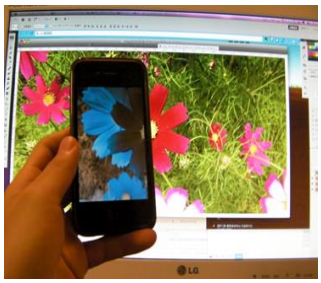
どれくらいいる？

男性　20人に1人
女性　500人に1人

とても多いと思いませんか？
実は私（平井）の夫も色覚特性を持っています。
他にも知り合いで３人ほど。決して珍しくありません。

どんな色が見分けにくいの？

赤と緑、オレンジと黄緑、緑と茶色、青と紫、ピンクと灰色・白、赤と黒など



ですが、なかなかイメージわかない…という方は、
「色シミュレーター」という
スマホアプリをご参照ください。
色覚特性の体験が可能です。

生活に支障があるの？

家庭で起こりやすいこと

- 焼けた肉と生肉が区別できない
- 茶色のズボンと思っていたが、濃い緑色だった
- 充電中と充電済みを知らせる赤と緑のランプの区別がつかない
- 小さなおもちゃや物を探すのが苦手など

学校で起こりやすいこと

- 人の顔を黄緑、葉っぱを茶色に塗る
- 絵の具の混色ができない
- 赤ペンと黒ペンで書かれたものが区別できない
- 黒板に赤チョークで書かれると見えない

など

街で起こりやすいこと

- 信号の色、特に１個の点滅信号の赤と黄が区別しにくい
- 車の色を見間違う
- 鉄道の路線図は色が多いと読み取れない

など

自然の中で起こりやすいこと

- 緑の中にある赤い花が見づらい
- 紅葉した部分がわからない
- 葉が枯れて茶色になっているのがわからない

など

気を付けることはあるの？

色覚特性の程度は一人一人違い、日常生活にほとんど支障のない人もいれば、前記のような不便を感じている人もいます。**小さい子どもの場合は、周囲の大人の適切な対応が一番大切です。子どもの不安を取り除き、不要な劣等感を持たずに過ごせるよう援助しましょう。**誰でも不得意なことを指摘されるのは嫌なことです。「これ何色」と聞くことは禁物です。他の情報とともに「何色だよ」と教えるようにしましょう。**わからない時や困ったときは周囲の人の助けを気軽に求められるように指導しましょう。**

経験の積み重ねで、色の判断力が付き、色の使われ方にも慣れてきます。

進学・就職について

一部関係のある職業等があります。
詳しく知りたい方は、保健室平井へお知らせください。

学校では

児童に　クラスごとに保健指導をしました。

- 色覚特性を持っている人は病気や異常ではなく、「個性」「持ち味」であること
- 色覚特性を持っている人に出会ったときに、傷つけるような言動をしないこと
- 色覚特性を持っている人は、困ったら周りに聞いてもよいこと
- 困っている人を助けようとする集団であること

職員　色覚研修を行いました。

- 色覚特性を持っている人の理解
- 検査を全員受けたわけではないため、潜在的に色覚特性を持っている人がいる可能性
- どのクラスにも色の配慮が必要
  - ○黒板では白と黄色チョークを主に使用
  - ○ホワイトボードは黒か青ペンを使用
  - ○色以外の情報を使用（丸や二重線で囲む、境界線を描く、形を変えるなど）
  - ○図工、理科、社会などでの指導例
- 本人の思い
- 保護者の思い

最後に

私にとって色覚特性を持つ人は、とても身近です。夫だけでなく、色覚特性のある友達や学校の児童と接してきたからです。３人に共通していることは３つあります。自分の特性を受け入れていること、わからない時は人に聞けること、経験に基づいた自分なりの解釈・解決方法を持っていることです。

私を含め周囲の人は、その人を特別扱いするのではなく、傷つくことがないよう、不便がないようそっと支えることが大切ではないかと思います。殊に私たち教職員は、加えて授業等の学校生活においてどの子にもわかりやすい色の工夫を心がけます。

様々な個性を尊重しあえる学校でありたいと思っています。

引用・参考
卯月眼科（守口市）資料
色覚に関する指導の資料　文部科学省