

学校保健

第 150 号

発行
町田市学校保健会
編集責任者
岩 田 哲 生

赤、ピンク、緑の区別がつきにくい
色弱の人が、男の子の20人に1人はいます



南成瀬小学校ほか 眼科校医

椎 名 一 雄

色弱があり普通の人と色の見え方が違う人が、男性の20人に1人、女性の約3000人に1人います。1クラスに男子20人いたら、1人は色弱ということになります。みなさん色弱のことを隠している人が多く、一般の人はあまり関心がありません。原因は遺伝です。病気ではありませんが、改善することや治すことはできません。

現在の日本では、色弱の

人の生活には多くの支障が起きています。2枚の写真を見比べてください。色弱の人の色の見え方と普通の人の見え方と、だいぶ違っているのがわかるかと思えます。特に赤と緑は、茶色か、こげ茶色か、黒っぽくみえてしまい、区別が付きません。逆に、青と黄色と白は、普通の人と同じ様にちゃんと区別が付きま

私たち人間は、赤青緑の3色しか見ていません。と

いうより、見えていません。携帯もパソコンのディスプレイもテレビも、すべて赤青緑の小さな光の点の集まりでできています。試しにレンズで拡大して見てみてください。確認できます。

色弱でない人は、この3色をとっても印象強く感じるため、どうしてもこの3色を使ってしまいます。特に赤。危ない、ストップ、大切、注意といった感情の時に、この赤を無意識のうちに使ってしまいます。もう1つは緑。安全、だいじょうぶ、いいよ、通れるよといった感情の時に使うことが多くなります。ところが、色弱の人にとっては、この赤と緑が最も区別のつかない色になってしまっているのです。

そこで、みなさんにお願があります。赤、ピンク、緑をなるべく使わないようにしてください。青、黄、白、黒を使って色の区別をするように習慣づけてください。そうすれば色弱の人

でもちゃんと同じ様に見えて区別が付きま

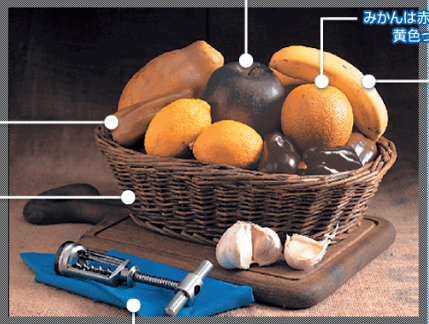
す。色弱ではない人が正常、色弱の人が異常とするのは、差別になりいけないことです。色弱ではない人が多数派、色弱の人が少数派なのです。日本は先進国の仲間入りをしなくては いけません。だれでも不自由なく平等に生活できる環境、学校と社会をつくっていかねば いけません。

色弱でない多数派の人は、少数派の人に配慮して、赤、ピンク、緑を使わないで、文書や表やグラフやスライドを作成してほしい。赤、ピンク、緑のチョーク、マグネットは使わないようにしましょう。青、黄、白、黒を使ってください。どうしても赤を使いたい感情の時はオレンジを使いましょう。オレンジだったら色弱の人でも区別が

ピーマンはくすんだ黄色っぽい色に見える

りんごが黒っぽく見える

みかんは赤みが抜けて黄色っぽく見える



かこの色も黒ずんだ印象に

青い布とバナナは一般色覚と同じに見える

色弱の人の見え方



きます。赤の色鉛筆はなるべくやめて、オレンジにし

ましょう。

みなさんにお勧めのアプリと本があります。色のシミュレーターというアプリと、色弱の子どもがわかる本（カラーユニバーサルデザイン機構、岡部正隆監修）です。

アプリを使うと自分の携帯で、2枚の写真のようにものを見ることができ、自分が作った表とかが色弱の人でも区別できるかチェックできます。無料で手に入ります。

後者の本は、医師であり

色弱でもある岡部先生が、自分の幼少時からの経験に基づいて、色弱の子どもにどう接してあげるのがいいか、わかりやすく漫画でかかれていきます。家族や近くに色弱の人がいたり、学校の先生をしている方は、ぜひ手に入れてください。

少数派の色弱の人でも、何不自由なく生活できる色覚バリアフリーを目指して、みんなで前進して行こうじゃありませんか。

数字で見る子どもの健康



つくし野小学校 校長

佐々木 研 一

一、はじめに

2020年3月、コロナウイルス感染症の感染拡大の影響を受け、日本中の学校が臨時休校となりました。突然のことで大人も子ども

も起きていることを十分に理解できないまま月日が流れました。同年6月から授業が再開となりました。再開後の学校で様々な感染症対策をとりました。手

洗いの徹底やマスクの着用、教室内外の消毒、3密を避けた授業の実施などに取り組みしました。また、学校行事も中止や実施時期の変更を余儀なくされました。子どもたちの生活も大きく変わってしまいました。

臨時休校から1年半、児童はこの間どのように過ごしていたのでしょうか。本校児童の出欠と保健室の来室状況を基に子どもたちの心と体にどんな変化が起きていたのか振り返ってみます。

二、学校生活の中で
始めに2019年度と2020年度の欠席者数を比べてみます。「病気・事故欠席など」は2019年度が2倍程度多くなっています。特徴的なのは出席停止のところ。2019年度インフルエンザによるものが学級閉鎖時の欠席者数を合わせて621名に

なっていますが、2020年度は0名です。2020年度は感染症予防のため、マスクを着用した生活を

送っていました。そのためなのでしょう。例年10月以降に流行するインフルエンザが一度も流行しませんでした。また、「その他」は2020年度は2019年度の2倍弱となっていました。

「その他」が2倍になったのは、軽い風邪症状で欠席の場合、出席停止として取り扱った影響があると考えられます。次に、保健室に来室した児童数を理由別に見てみます。保健室には様々な理由で児童が来室します。その中で体調不良を訴えた児童の内訳を見てみます。「頭痛」「腹痛」「気分不快」を理由にしている児童数を年度で比べてみました。授業日数が1ヶ月ほど少ないの

年 間	病気・事故 欠席など	出席停止		計
		インフル	その他	
2019	1,529	294	368	2,191
2020	726	0	665	1,391

年 間	体調不良で来室した児童数		
	頭 痛	腹 痛	気分不快
2019	98	45	81
2020	117	85	108

にもかわらず、2019年度に比べ2020年度に大幅に増えています。特に「腹痛」を訴えた児童数は2倍弱増えています。教育活動の縮小やマスク着用の生活の変化が影響していたのかもしれませんが、また、休み時間の過ごし方が変わり、室内にいたことが多くなったことも原因として挙げられます。

月を限定して比べてみます。10月と2月の欠席

月	年度	病気・事故 欠席など	出席停止		計
			インフル	その他	
10月	2019	81	2	0	83
	2020	47	0	85	132
2月	2019	180	14	0	194
	2020	49	0	103	152

の状況です。10月を見ると、病気・事故欠席の数は2019年度が多くなっています。2020年度の方が圧倒的に多くなっています。欠席の総数も2020年度のほうが多くなっています。次に、2月の結果を見ると、10月と同様な傾向が見られます。ただし、欠席の総数は2019年度のほうが多くなっています。さらに、同じ年度で比べてみると、

2019年度は2月が10月の2倍以上に当たる欠席者がいるのに対し、2020年度は2月の方が15%程度増えています。

合わせて保健室の来室理由を比べてみます。10月を見ると、「頭痛」「腹痛」「気分不快」を理由にしている児童が2020年度倍増していることがわかります。2月について大きな差が見られませんでした。10月は自粛生活が続き、疲れが出た時期だったのかもしれない。

三、まとめてみると

「既存のインフルエンザが流行しなかった。」「体調不良を訴える児童が増えた。」「症状が悪くなる前に用心のため欠席した児童が増えた。」

2年間の記録を比べてみて、このようなことがわかりました。

新しい発見もありました。一つは既存のインフルエンザが流行らなかったことです。マスクを日常的に着用

していたことが良かったのでしょうか。また、症状が悪くなる前に用心のため欠席した児童が増えたことで、重症化する児童が減り、結果的に全体の欠席者が減りました。

この1年半、日常生活や

学校生活の変化は子どもたちの健康に少なからず影響を及ぼしています。これまでの取り組みで得た知見を活かし、「安心・安全を担保する」ことを常に念頭に置きながら学校経営を進めていきます。

コロナ禍での町田市の学校給食



町田第一小学校 栄養士

高野 容子

新型コロナウイルス感染症は、2019年12月に中国武漢で初めて確認され、その後、翌2020年1月に国内で初の感染者が確認されました。その後、3月にWHOが世界的な「パンデミック」を表明することとなり、世界を瞬く間に混乱の渦に巻き込みました。

学校給食においては、これまで児童が協力して配膳し、1日の大きな楽しみ

連日、新型コロナウイルスのニュースがテレビや新聞で飛び交う中、現場で調理をする我々は、ウイルスが食材につくことがないのか、調理員や栄養士への感染の危険はないのかなど、日々心配しながら、給食を提供していました。

そして、2月27日、当時の安倍首相は、全国の小中学校に対し、一斉休校の要請を行いました。これは、私が学校栄養士として勤務している中で最も衝撃的な出来事でした。（これまでも、大阪での病原性大腸菌O1157による学校給食で死者が出たことや、東日本大震災で給食が提供できなくなったことなど、学校給食をめぐる様々な困難な出来事がありました。）

一斉休校となったこの時は、正直に話しますとホッとすることを覚えています。まだ、新型コロナウイルスをどのように恐れたらいいかわからず、安全な給食を提供する自信がな

かったからです。

その一方で心残りもあります。6年生にとつての、小学校生活の最後の給食を、いつものように卒業のお祝いのお赤飯や、お別れバイキングで祝い、思い出を作ってから送り出せなかったことについては、今でも申し訳ない気持ちで一杯です。

4月に入り、子どもが登校しない学校で、子どもたちがいつでも戻ってこられるよう、先生方と年間行事に合わせた給食の予定を組み直していました。

そして、ついに6月中旬に学校が再開することが決まりました。感染が依然として、広がっている状況下で、感染予防、安全を第一とする給食を行うためには、どうすればいいか、教育委員会と現場の栄養士で試行錯誤しながら献立づくりを行いました。

そして、学校再開後、町田市は、東京都内の区市の中でもいち早く給食を開始

することとなりました。町

田市の給食の特徴は、学校ごとに栄養士を配置し、各校の行事や時程、地域性を考えてそれぞれがきめ細かい独自の献立を作成していることです。しかし、今回ばかりは、全校での統一メニューを作成し、すべての学校で、同じ味付け、調理方法で、給食を実施することとなりました。

献立の本身は、先生が配膳を行うため、配りやすく負担の少ない献立とし、給食室で調理する2品と、個包装の市販品、牛乳という構成にしました。いつもの



給食と比較するととても簡易なものでしたが、それでも担任先生だけでは、配膳が難しく、校長先生をはじめ、教職員総動員で給食の準備を行いました。

しばらくすると、徐々に制限が緩和され、子どもたちが少人数で給食当番を行うようになり、また学校単位で、スープや汁物の種類、味付け等を自由に行えるようになった。

それでも普段どおりにはまだほど遠く、季節の行事食やお祝い献立等、各校の独自給食ならではの良さはなかなか活かせない日々が続きました。それでも、子どもたちは給食が始まったことをとても喜んでくれ、保護者の方々からも感謝の声をいただき、とてもうれしく感じたことを思い出します。

2学期に入ると子どもたちも、コロナ禍の生活になれ、教室の手洗い、消毒等新たな生活の様式がすっかり身につけてきました。

そしてついに、11月か

ら通常の給食に戻りました。コロナ禍での給食の新しいルールである、トンゲやしゃもじの使い回しは禁止、他人の食器はさわらない等を子どもたちに浸透させ、3学期には、ほぼ以前の形に近い献立にもどりました。私自身は、この「コロナ禍」という非常事態を経験することで、改めて給食を通じて、子どもたちに食の大切さを伝えていくことの意義を痛感しています。

コロナ禍で学校の給食のあり方は大きく変わりました。まだまだ、みんなで楽しく給食という訳にはいかず、今でも一人一人が距離をおき、黙って食事をしていきます。

ただ、コロナ禍でよいこともありました。子どもたちはこの1年で手洗い等、特に衛生面でもマナーを一人一人がしっかり身につけて、正しく給食時間を過ごしています。これは素晴らしいことです。



ことだと思っています。

今後、コロナ禍の状況がいつ収束するのかまだまだ先が見えませんが、どのような状況下でも給食を提供し続けるため努力していきたいと思っています。

現在、子どもたちには、給食時間に楽しい会話ができない代わりに、食事のマナーや食べ物をよく噛んで味わって食べる習慣を身につけるよう指導しています。これからも、町田の給食が誇れる手作りの献立を通じて、素晴らしい日本の食文化を子どもたちにしっかりと伝えていきたいと思っています。