

夏の暑さもようやく落ち着き、秋らしさを感じられるようになってきました。
 秋は、読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋、食欲の秋です。
 私のおすすめは、「食欲の秋」。西中周辺の稲穂も収穫され、そろそろ
 つやつやの新米が出てくる頃ですね。給食できのこ、さつまいも、かぼちゃが
 たくさん出てくると秋を感じます。食べすぎには要注意ですね。



知っておきたい!

「色覚の特性」



近年、先天的に色の見え方が異なる人に配慮した「カラーユニバーサルデザイン」が社会的に推進されています。
 一方、学校では、平成15年度以降の学校定期健康診断で色覚検査が必須項目からなくなったこともあり『赤と緑』『青と紫』など特定の色の組み合わせが見分けにくいことに、周囲はもとよりお子さん本人も気がついていない場合があるといわれています。色の見え方が異なる人は、男性の約5%（20人に1人）、女性の0.2%（500人に1人）といわれています。

小さいものを見るときやちらっと見るとき、暗い場所で見るときなどで見誤りやすく、どの色が見分けにくいのか理解することが大切です。色覚の特性は本人の自覚によって個人差があるといわれています。日常生活にはほとんど不自由がなく、そのために家族が気づかないのが普通ともいわれています。

自分自身の色覚の特性を知り、注意すべきポイントを理解することが大切です。また、周囲の人たちが正しく理解すると解決できることも多く、周囲の人たちの理解も重要なことです。

近年、色覚に関して就職や進学に関わるときになるまで気がつかないといった事例が報告されるようになりました。特定の色の組み合わせは一般的な教材や教員において、意図せず使われることもあり、色を使った授業が一部理解しにくいなど、見えにくさを感じる可能性があります。
 お子さんの話や様子などから色の見え方に疑問を感じたら、**眼科医を受診すること**をお勧めします。また、色覚について学校生活で配慮すべき事項などありましたら、学校への連絡・相談もお願いします。

色覚制限のある公的な資格、職業、学校

これらの制限は変更されていることもあるので、その時々を確認することが望まれます。

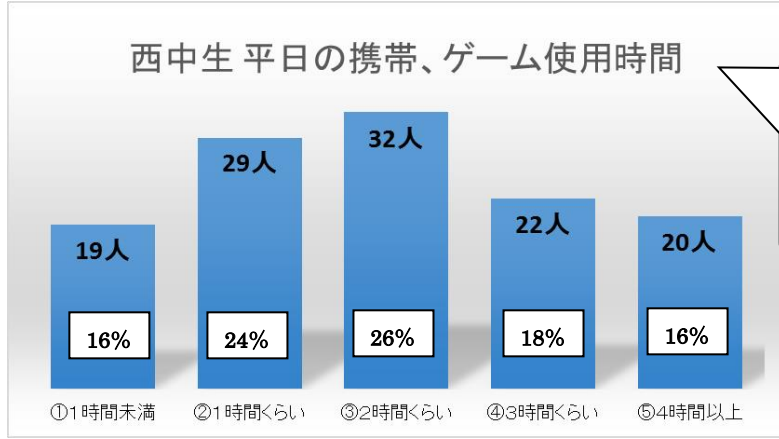
航空関連	航空機乗組員（パイロット、航空機関士、航空整備士、航空工場整備士など）、航空管制官、航空保安大学、航空大学
船舶関係	海技士（船長、機関士、航海士、通信士、運航士などの船舶職員になるための資格）、小型船舶操縦士、海上保安大学、海技士養成大学、商船高等専門学校
鉄道関係	動力操縦者、鉄道高等学校
警察、消防、自衛隊	自衛官、警察官、消防官
その他	皇宮護衛官、入国警備官、騎手、競艇選手、競輪選手、フグ調理師（東京都）

自分をコントロールできない!

ネット依存症



スマートフォンやSNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）などのソーシャルメディアの利用が、子どもたちにも急速に普及しています。インターネットを手軽に利用できる環境となり、ネットは私たちの仕事や生活に欠かせないものになっています。一方で、ネットの長時間利用により実生活に悪影響が出る、いわゆる「ネット依存」や「スマホ中毒」と呼ばれる問題が指摘され、青少年の被害が懸念されています。



前期保健委員が西中生の携帯・ゲーム使用時間を調査したところ、約3割が平日3時間以上使用していることがわかりました。平日の3時間はみなさんにとって長いでしょうか？短いでしょうか？

◆依存症の5つの特徴◆

1. 快感やわくわく感が出発点である
2. 物の使用や行動のコントロール障害が起きる
3. 物の使用や嗜癖行動が生活の中心になる
4. 問題が起きていると知りながら止められない
5. 進行すると生活や人間関係の破綻を招く
 など

☹️ネットに依存してしまう背景☹️

- ・部活やクラスなどの人間関係の問題
- ・学習問題
- ・いじめ
- ・家庭の問題
- ・ネットやゲーム自体の娯楽性 など



寝なきゃいけないことはわかっているけど...

現実で周囲とうまくいかないことが多い人ほど、ネットに依存しやすくなります。これは、ネット環境がもたらす満足感や達成感が、現実で自信ややる気を無くしてしまった自分の心を満たしてくれるからです。「ネットでの会話は対面しないから相手に何を言うか考えることができる」「失敗が少ない」「もし関係がこじれても断てばよい」「ネット内では理想の自分を作ることができる」と、現実で周囲とうまくいかないことをネット内の関係で癒しているようです。

ネット依存は、ただネットにはまっているだけではありません。
ネット依存の問題は本人が困っていることの「入口」なのです。

ネットは使い方、現実とのバランスが大事！
 家庭でもルールを決め、そのルールを守って使うようご指導ください！

