



令和6年10月 大阪府立福泉高等学校 保健室

秋は地域のお祭りなどがあり、けがや体調不良による保健室の来室がとても多くなります。年度の折り返しとなりテストも近いですので、体調を整えてしっかり勉強に取り組みましょう♪今回はつい忘れがちな目の健康や特性についてのお話です。

10月10日は「目の愛護デー」



あなたは大丈夫? ドライアイ



パソコンやゲーム、スマホなどで目を使いすぎると、疲れはもちろん、不快感や乾いた感じがすることはありませんか?

涙の量が不足したり質が変わったりすることで、目の表面に障害が起こることを「ドライアイ」といいます。



10月は目の愛護月間です。スマホやパソコン、ゲームのしすぎは目の負担になります。

コンタクトを使用している人は特に目が乾燥しがちで、ドライアイになりやすいです。目の疲れは頭痛や吐き気にもつながります。

10月は意識して目を休ませましょう★



- 目が疲れやすい
- 目がゴロゴロする
- 目が重たい感じがする
- 目が乾いた感じがする
- 目やにが出る
- 目が痛い
- 涙が出る
- ものがかすんで見える
- 光をまぶしく感じやすい
- 目が赤い
- 目がかゆい
- 何となく目に不快感がある

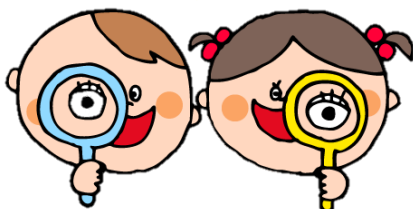
※12のチェック項目のうち、5つ以上あてはまる人はドライアイの可能性が高いと考えられます。



スマホとの距離注意!



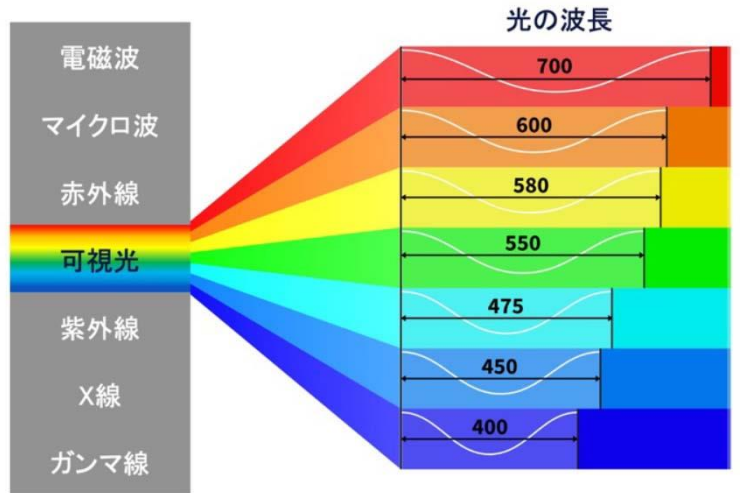
目の健康のためにスマホやタブレットと上手に付き合おう



- ・長時間、使い続けない(30分連続で使ったら休憩)
- ・画面を目に近づけすぎない(30cm以上は離す)
- ・夜、寝る前に使わない(ふとんの中で見ない)
- ・画面を目に近づけすぎない(30cm以上は離す)
- ・夜、寝る前に使わない(ふとんの中で見ない)
- ・使用中、意識して瞬きをする・ブルーライト対策をする(カットするフィルムやメガネなどを使う)

色の見え方と職業選択

色覚とは色に関わる感覚のことで、それぞれ波長が異なります。ヒトが認識できる光を可視光線といい、可視光線の中で波長が異なるため色として認識できます。虹が七色に見えるのはそのためです。



足の速い人や遅い人、歌が得意な人や不得意な人がいるように色を見分けるのが苦手な人がいます。しかし日常生活にほとんど支障のない人が多いです。自分の特性として色の見分けにくさのタイプや程度を知っておくことは、今後、将来の進路を考えていくうえで大切になります。

色覚異常

- ✓ ふだんは困らない
- ✓ 時々、色を間違える
- ✓ 自分では気づきにくい
- ✓ 備えがあれば役に立つ
- ✓ 進路を決めるときは考えて



制限のある職種

航空関係、船舶関係、鉄道関係、印刷業(一部企業)など
☆自衛官は身体条件として明記。警察官、消防官等は自治体によって異なる。
いずれも募集要項を確認すること。

資格取得の際に色覚が関係するもの

航空機パイロット、航海士、鉄道運転士、オートレーサー及びその審判員、ホートレーサー及びその審判員、毒劇物取扱責任者、調理師(ふぐ)



他にも、制限はありませんが困る場面が想定される業務や、色で判断する仕事があります。

塗装、染色、印刷物のインク調整や色校正、インテリア、服飾、衣料、理美容師(カラーリング)、デザイン、カラーコーディネーター、古美術修復、ネイリスト、色見本のない色指定を行う営業、生鮮食料を扱い肉や魚、野菜など食品の鮮度を選定する業務、植木屋、花屋、外科医、皮膚科医、獣医師、看護師、救急救命士、介護職、歯科技工士、映像機器の色調整など

仕事を選ぶときは、なるべく実際の作業にあたって自分で確かめることが大切です。採用試験は、必ず自分で最新の情報を集めて確認してください。色覚特性をカバーするよう、色覚以外の得意な能力を伸ばしておくこと、色覚にだけとられないこと、採用時の健康診断に色覚検査があっても不採用とは決まっていないので、慌てないようにしてください。信頼できる眼科で診断書をもらっておくのもよいでしょう。色覚について詳しく知りたい人は保健室、もしくは右のQRコードからyoutube動画「色覚の多様性 ②検査と就職：小林眼科医院富士吉田市」を参照してみてくださいね👁️



お医者さんオンライン 色覚異常 2024/09/24

<https://www.premedi.co.jp/%E3%81%8A%E5%8C%BB%E8%80%85%E3%81%95%E3%82%93%E3%82%AA%E3%83%B3%E3%83%A9%E3%82%A4%E3%83%B3/h00228/>

小沢眼科内科病院 <https://kozawa-ganka.or.jp/color-blindness/> 2024/09/24