

# ほけんだより10月号

貝塚市立  
第一中学校  
保健室  
R4.10.7

## 色覚検査のお知らせ

10月8日は、骨と関節の日です。語呂あわせではないですね。  
なぜだか知っていますか?? ヒントは、「ホ」。

骨をカタカナで書くと、ホネ。その「ホ」の字をバラバラにすると、  
漢字の「十」と「ハ」になるので、それが由来だそうです。

### 骨クイズ 人の骨は何個?

約200個。赤ちゃんの骨は300個で、  
成長とともに、くっついて一つになったりします。

### 人の骨で1番大きい骨は?

大腿骨。太ももにある骨で、身長約1/4くらいの長さがあります。



### 逆に1番小さい骨は?

あぶみ骨。耳の中の骨で、約3ミリくらいです。



### 骨の役割クイズ

頭が骨は脳を、ろ骨は心臓や肺などを守っています。

### 骨を守る

体内のカルシウムの99%は骨に貯蓄されています。

### 骨を作る

骨の中心にある骨髓で、赤血球、白血球、血小板が作られています。

色覚検査は平成15年度から法律の改正により定期健康診断では行われていません。色の見え方についての特性を知っておきたい方や気になることがある方は、保健室で色覚検査表による検査を個別に受けることができます。ご希望の方は、下記申込用紙を10月14日(金)までに担任まで提出してください。尚、色覚は生まれ持った特性ですので、変化することはありません。検査毎に結果が変わるものではありませんので、毎年の検査は不要です。

#### 色の見え方の特性について

目の赤・青・緑のそれぞれの色を認識する感覚が弱い、もしくは欠けているなどの理由で、違った色の見え方をする人がいます。色の見え方に特性がある人は、男性で5%、女性で0.2%の割合でいますが、大半は日常生活に支障を感じることはありませんと言われています。しかし、授業を受けたり、職業進路選択にあたり、色覚についての特性を知っておくためにも、検査は大切です。

#### 手続き・検査方法

1. 検査を希望された方に検査の日時を伝えます。(申込日から数日後になります。)
2. 検査は保健室で個別に行います(数分で終わります。)
3. 検査結果を封書でお渡しします。

✂ キリトリ

### 色覚検査申込書

令和4年10月 日

貝塚市立第一中学校長様  
色覚検査を希望します

年 組 生徒名

保護者名

\*上記に必要事項をご記入のうえ、担任まで提出してください。

友人との関係『私』の気持ちをどんなふうに伝えよう...

こんなとき  
あなたなら  
どうする!?

クラブ・テスト勉強・塾・全カでがんばった1週間。  
明日の日曜日はちゃんと休める。ゆっくり家で過ごそー。  
もしも? 明日遊園地行こうよ

10分-1  
**1**  
嫌われないかな...  
行くことにしようかな...  
自分のことより友だちに合わせな

10分-2  
**2**  
もっと早く言ってよ!  
疲れてるから行かへん!!

あなたの返事はどちらかの10分-1に当てはまりましたか?

その言い方で  
気持ちは  
伝わる??

どちらでもない  
伝え方、  
あるの!?

10分-1の人  
自分の気持ちを話すのが苦手で  
嫌なことでもがまんして相手に合わせたり  
していませんか?相手の反応を見ながら  
話したり重かったりして、ストレスを感じていま  
せんか?  
自分の気持ちを伝える事ができないのは  
苦しいですよ。

10分-2の人  
自分の気持ちに正直な人です。  
でも、あなたが大声で話したり、自分の  
意見ばかりを言い続けていたら、周りの  
みんなは、どう思うでしょう...?  
あなたの言葉に傷ついている人が  
いるかもしれません。

アイ  
メッセージで  
伝える

アイメッセージは  
自分の気持ちを伝えるときに「ぼくは」「私は」から始めること。  
ぼくは(私は) 今週、クラブもテストも塾もすごくがんばって疲れてん。  
だから明日はゆっくり休もうと思うわん。

これだと自分自身の気持ちに素直でありながら、怒りもいません。こんな風に  
言われたら、話したほうも嫌な気持ちにはなりません。相手を傷つけてしまいそうなこと  
話しにくいことを言うとき、「ぼくは」「私は」から始める。それだけで印象がガラッと変わります。

さらに  
自分からの提案や  
相手の気持ちに  
寄り添う言葉をプラス!

来週の日曜日なら、たぶん元気になってるから、  
遊園地行けるわんけど、どう?  
話してくれてありがとう〜。

OK!  
じゃあ来週なまー

まずは自分の気持ちを知ろう

今回、紹介した伝え方を行うために大切なことは、自分の本当の気持ちに耳を傾ける  
こと。自分はどろしたいのか。相手にどう伝えればいいのか。アイメッセージを使って、上手に  
伝えられるようになるために、考えることが大切です。