

2月ほけんだより

大社高校保健部



学校保健委員会を開催しました！

2月1日に学校保健委員会が開かれました。そこで、学校医、学校薬剤師の先生、保護者の方、校内の先生方でみなさんの健康や学校の環境について話し合いました。その一部をご紹介します。

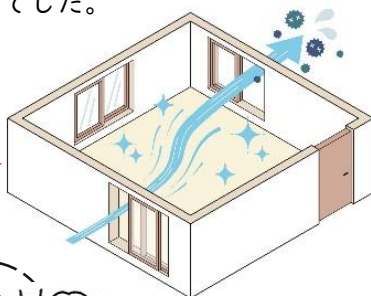
①教室の換気について

学校薬剤師の石部先生による環境検査で、教室の二酸化炭素濃度を計測し、換気がきちんとして行われているかを調べていただきました。ほとんどの教室で常時換気が行われており、おおむね問題はありませんでした。引き続き、教室の、

★常時換気（上の小窓を開ける）

★休み時間中の換気（教室の入り口・窓を開ける）

をおこなっていきましょう。



教室のCO₂濃度が高くなると・・・

- ・集中力の低下
- ・頭痛、倦怠感、眠気 などが生じます。



※基準では、CO₂濃度が1500ppm以下であることが望ましいとされています。

教室のCO₂モニターを確認するようにしましょう

対角線上に窓を開ける！

②目の健康について

現在、生活のなかで、スマホやタブレットなどの電子機器の画面を見る時間が長くなってきています。

電子機器の長時間使用による健康被害の例として、

- 1) ストレートネックによる肩こり・頭痛
 - 2) 目の疲れ・ドライアイ
- などがあります。

以上の被害を予防するために、

★画面から目を30cm以上離す。

★こまめに画面から目を離し、遠くを見る。

を意識しましょう。

【20-20-20ルール】を知っていますか？

20分ごとに、20秒間、20フィート（約6m）離れたものを見て、目を休ませます



※パソコンやスマートフォンなどを長時間使用することによる眼精疲労を軽減する方法として、米国眼科学会が推奨しているものです。

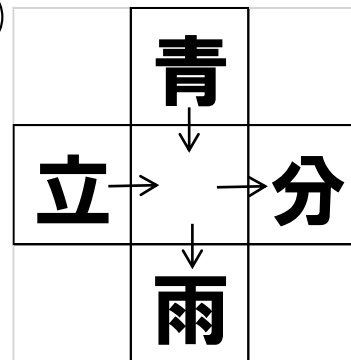
おまけ

脳トレに挑戦！

～二字熟語クロスワード～

真ん中の口に漢字を入れて、4つの二字熟語を完成させてください。頭の体操クイズ！答え合わせは保健室横の掲示板で！

1



2

