

令和4年11月16日 松原市立松原第七中学校 保健室

寒く感じる日が多くなってきました。寒くなってくると体調をくずしやすくなります。引き続き、こまめに手洗いやマスク着用、部屋の換気など感染症の予防に気をつけましょう。また、しっかりと睡眠をとり、栄養バランスのとれた食事を食べるなどして免疫力を低下させないようにしましょう。

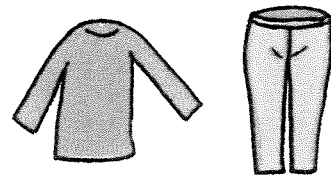
感染症対策は「ま・か・し・て」!!

① マスクをつける ② かんきをやる ③ (手や顔を) しょうどくする ④ 手を洗う

寒さを乗り切るアイテム!!

気温が低い日は嫌ですね。これからますます寒くなって冬に近づいていきます。そんな寒さを乗り切るアイテムの一つが「下着」です。寒さから身を守るための有効な方法が服と服の間に空気の層を作ることです。つまり重ね着をすることです。しかし、プレザー（制服）の中に何枚も着るわけにもいきません。そこで下着の出番です。上手く活用して身体を冷やさないようにしてください。

また、体育の授業では動いて汗をかく場合があるので、下着を何枚も着ている場合は、体育前に一枚脱いでおき、終わった後で着るなど調節するようにしてくださいね。



照度検査の結果報告

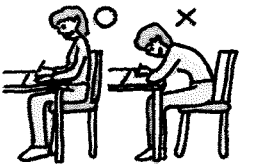
10月19日（水）に、学校薬剤師さんが来校し、2つの教室（教室と特別教室）を抽出し、照度検査を行いました。1教室の黒板9カ所と1教室内の前、真ん中、後ろのそれぞれ3カ所の机上、計9カ所を測定し、適切な明るさになっているか、まぶしさのない状態かを調べました。

また、今回はICT環境整備の検査も兼ねて端末使用時と同様の条件としてカーテンを使用した状態で測定を実施しました。

教室では、点灯時（電気をつけているとき）の教室内は適切な明るさを確保しており、黒板などに不快に感じるようなまぶしさは見あたりませんでした。特別教室は遮光カーテンを使用していることもあり、基準値に満たない箇所があったので、蛍光灯の掃除や交換等に対応し改善します。

人が外界から受ける刺激の80%は目からの視覚情報だと言われています。目の疲労をできるだけ少なくし、正確に見るためには照度（光の量）やまぶしさが大きく影響します。目を大切にするためにも、部屋の照明にも気をつけましょう。

また、学習するときはまっすぐのびた正しい姿勢も大切になります。



ご家庭でもICT機器の使い方に気をつけましょう!!

学校ではタブレット活用時には、目の疲れなど健康上の影響が出ないように、連続しての使用の制限や、教室の明るさの調節や画面の映り込み防止、姿勢への指導などを行っています。

ご家庭でも利用時間の長さや使い方など ICT機器の使用には気をつけてほしいと願います。また、就寝前に ICT機器を利用すると寝つきが悪くなる恐れがありますので、利用時間の長さに加え、就寝前の利用は控えるように、ご家庭でもルールを決めて声掛けをお願いします。

ちなみに我が家では、制限をかけてもいますが、「人を傷つけるような書き込みはしない。」「画像は送り合わない。」「家で使用する場合はリビングでのみ。部屋や寝室には持って行かない。」「21時半には使用をやめる。」などルールを決めています。毎日同じような声かけをしていますが、ルールを決めておくと守ろうと意識はしてくれています。

ひなんくんれん 12月7日（水）に避難訓練があります!!

この機会に避難の仕方考えましょう。また、学校以外で災害が起こった場合にどうすればよいのかおうちの方とも話し合ってみてくださいね。

