

保健だより 2月

令和5年2月
木崎中学校
保健室 NO.10



寒さの
ピーク

防寒対策 + 感染症対策!

寒い日が続いています。暦の上では「節分」から「立春」で春を迎える頃ですが、一般的には1月下旬から2月にかけて、1年の間で最も寒くなるといわれています。寒さが厳しくなればそれだけ体調をくずしやすくなるので、これまで以上にしっかりとした防寒対策が必須です。さらに、気温が低い状態は、かぜ・インフルエンザなどの感染症の原因であるウイルスにとっても好ましい環境です。毎日の手洗い・うがいや換気など、予防にもいっそう集中的に取り組んでいく必要があります。

防寒対策と感染症対策は、いずれも冬に入る前から周知徹底を呼びかけてきました。しかし「やらなくても大丈夫」「めんどくさくなった」というふうに、長期にわたって習慣的に続けてきたことで、悪い意味での“慣れ”が出ている様子も見受けられます。いまいちど気を引き締め直して、元気に過ごすための取り組みを続けてほしいと思います。



教室環境検査実施しました

自分たちの
教室環境について
考えてみよう



様々な機器を使用し測定を行います

照度の測定

<学校環境基準>
二酸化炭素(CO2)
1500ppm 以下
温 度
17℃~28℃
湿 度
30%~80%
照 度
500ルクス以上



黒板の明るさを測定しています



二酸化炭素を測定しています

木崎中の結果は…

- ★二酸化炭素(CO2) 794 ppm
- ★温 度 19℃
- ★湿 度 52%
- ★照 度 最高(窓側) 1550ルクス
最低(廊下側) 229ルクス



この機材を使って
騒音を測定します

第2回学校保健委員会が行われました



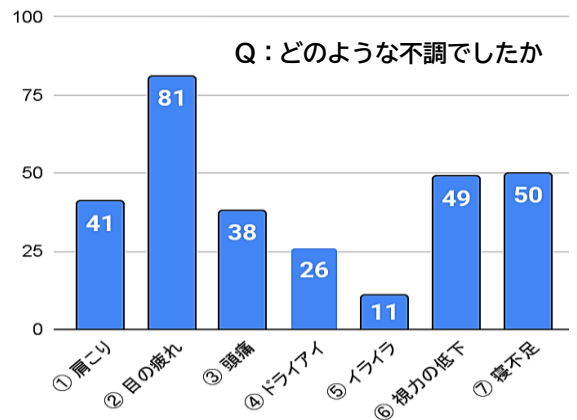
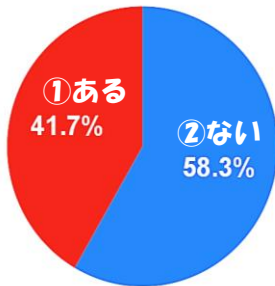
2月9日(木)6校時、第2回学校保健委員会が開催されました。今回のテーマは「デジタル機器の利用による目の健康への影響」でした。保健委員の2年生が発表用スライドを作成し、1年生が発表を行いました。

第1回と同様、感染対策のためPC室からの全校配信で実施しました。

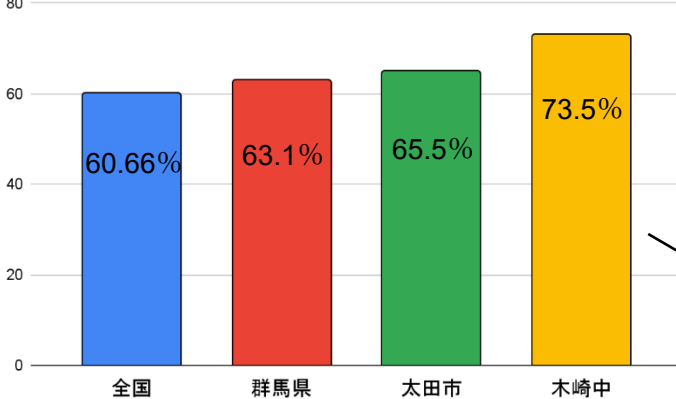
発表を受けて、木崎中の皆さんが、視力低下防止に向けた行動がとれるようになるといいな…と願っています。

デジタル機器の利用による目の健康への影響 ～木崎中の現状と対策～

デジタル機器の利用が原因と考えられる体調不良を感じたことがありますか。



視力1.0未満の割合



視力検査の結果: 全国(R3)・群馬県(R3)・太田市(R4)・木崎中(R4)

近視の人口は、増加し続けており令和4年7月、文部科学省が公表した「令和3年度学校保健統計」の結果では「視力1.0未満の中学生」の割合が、60.28%で過去最多となり、中学生の近視の進行・増加が、問題となっています。

視力検査の結果、木崎中の皆さんの視力は、全国(R3)・群馬県(R3)・太田市(R4)の結果と比べて、視力1.0未満の人の割合が、多いことがわかりました。



対策：近視進行防止・疲れ目防止の注意点

- 1 目と画面の間を30センチ以上離して、良い姿勢で見る
- 2 30分以上画面を見た後は20秒以上遠くを見て目を休める
- 3 1日2時間以上の屋外活動をする
- 4 寝不足がないように、規則正しい生活を心がける
- 5 定期的な眼科診察を受けて、適切なメガネを作る



参照：日本眼科医会：子どもの目・啓発コンテンツ
目の健康啓発マンガ『ギガっこデジたん』

