

保健だより

令和5年 3月号
掛川西高校 保健室



年度最後の月です。この1年、貴方はどう成長したでしょう？
良かったこと、楽しかったこと、変えた方がよいこと。振り返って反省し来年度の目標を立ててはどうでしょう。

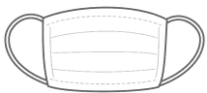
3月は時間的にも余裕がある月です。持病がある人で、春休み中に定期検査を受診する人は保健室に連絡してください。

スギ花粉の飛散が酷い時期になっています。鼻や目だけでなく、皮膚炎や他のアレルギーを発症することもありますし、今まで症状がなかったのに、突然発症する場合もあります。



保健室の廊下に花粉症の注意事項や生活のヒント等を掲示してあります。参考にしてください。

マスクについてどう思いますか？



3月13日(月)からマスクの着用は個人の判断に委ねられることになりましたが、静岡県では、学校は3月末までは従来通りとしています。

厚生省のHPでは13日以降、以下の場面ではマスクの着用を推奨します、となっています。

- 医療機関を受診する時
- 高齢者など重症化リスクの高い方が入院・生活する医療機関や高齢者施設などへ訪問する時
- 通勤ラッシュ時など、混雑した電車やバスに乗車する時

電車やバスを使って通学している人は、車内ではマスクを着用した方が良いでしょう。教室では、持病がある場合や体調を崩しやすいなど、体力や病気への耐性は個人個人で違いがあります。マスクをどうするかは人によって判断が違ってくると思います。今はスギ花粉が酷い時期なので花粉対策でマスクが外せない人も多いでしょうし、暑くなってきた時にはマスクがない方が熱中症予防になります。その時々での判断になります。ただし、何かの時には必要になるでしょうから1枚は持っていた方が良いでしょう。

STOP! イヤホン歩き

“イヤホン歩き”には2つの危険があります。

危険 ① 交通事故に遭う可能性が高くなる

音楽などを聴いていると、周囲の音への感度が大きく下がり、注意力も散漫になります。特に遮音性の高いイヤホンでは、車のクラクションの音すら聞こえづらく、接近に気づかない可能性もあります。



危険 ② 耳が聞こえにくくなるかもしれない

街中や電車の中では、ついつい音量を上げがち。大音量で長時間聴くと、耳の中の“音を脳に伝える細胞”が傷ついたり、壊れたりして、聞こえにくくなる可能性があります。



イヤホンを
使うときは

- ⚠ 外では使わない
- ⚠ 音量を上げ過ぎない
- ⚠ こまめに休憩する

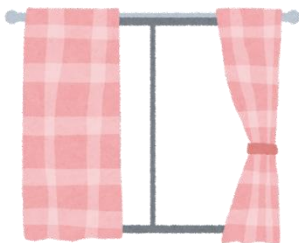
照度検査の結果

2月22日（水）の午後に、学校薬剤師の牧野先生が教室や図書室の照度検査を行いました。

- * 判定基準 黒板 300ルクス以上（500ルクス以上が望ましい）
- 教室 300ルクス以上（500ルクス以上が望ましい）
- 最大照度と最小照度の比は 10：1 を超えないこととし、
やむをえず越えた場合でも 20：1 をこえないこと。

(LUX)

| 測定場所 | 黒 板 | | | | 教 室 | | | |
|-------|------|------|-------|----|------|------|-------|----|
| | 最大照度 | 最小照度 | 比 | 判定 | 最大照度 | 最小照度 | 比 | 判定 |
| 16HR | 2400 | 450 | 5.3：1 | ○ | 1800 | 520 | 3.5：1 | ○ |
| 21HR | 2200 | 860 | 2.6：1 | ○ | 4000 | 750 | 5.3：1 | ○ |
| 美術室 | 550 | 380 | 1.4：1 | ○ | 1200 | 420 | 2.9：1 | ○ |
| 情報処理室 | | | | | 870 | 210 | 4.1：1 | △ |
| 書道室 | 1600 | 1200 | 1.3：1 | ○ | 3300 | 1100 | 3.0：1 | ○ |
| 図書室 | | | | | 3100 | 640 | 4.8：1 | ○ |
| 職員室 | | | | | 1500 | 380 | 3.9：1 | ○ |
| 事務室 | | | | | 3000 | 560 | 5.4：1 | ○ |



今回は南側の窓のカーテンをして測定しました。

同じ部屋で照度に差があり過ぎると目が疲れます。晴れた日は南側のカーテンを使ってください。

情報処理室はパソコンの画面を見やすくするため、南側のカーテンが暗幕になっているので全体的に暗くなっています。授業ではパソコン画面を使っ

ていて、紙面での読み書きは行っていないという話なので問題はないでしょう。紙面での文字の読み書きをする場合は明るくする必要があります。

美術室は第1体育館の陰になるので、基準は上回っていますが全体的にやや暗いです。

蛍光灯がチカチカする、切れたら担任もしくは保健室に連絡してください。



保健室来室者

2月までの来室者は809人でした。

男子367人、女子442人と少し女子が多く、学年別では1年288人、2年246人、3年275人で大きな差はありませんでした。

