

保健だより 11月号

徳島北高等学校
令和6年11月7日

例年より気温が高い日が多いですが、日が暮れる時間が早くなったり風が冷たくなったりと少しずつ季節は進んでいます。夕暮れ時に下校する時には、視界が悪くなるため注意しましょう。また、寒暖差が大きい時期ですので、体調管理をしっかり行いましょう。





学校環境衛生検査を行いました

10月22日、学校薬剤師の村田先生に来校していただき、教室の照度検査を行いました。

照度検査は、教室内の黒板面9カ所、机上9カ所を点灯時と消灯時にそれぞれ計測し、照度が不足していないかを検査します。

基準値	教室及びそれに準ずる場所	300 lx (ルクス) 以上
	教室及び黒板	500 lx (ルクス) 以上
	コンピュータを使用する教室等の机上	500~1000 lx (ルクス) 以上

今回は、1年生の教室2クラスで検査を行いました。検査結果は、消灯時に照度が不足している箇所がありましたが、点灯時は基準値を超えていました。

明るいとよく見えますが、明るすぎるとまぶしさ（不快なまぶしさの総称。黒板及びホワイトボードに近い窓、直射日光など）の原因となる場合があります。照度は天候によって変わってくるので、天候の良い日は、カーテンをするなどして調節するようにしてください。また、カーテンをしている時は、必ず電気をつけるようにしましょう。

教室は、学校にいる間多くの時間を過ごす場所です。快適に過ごせるように、教室環境を整えていきましょう。

文部科学省「学校環境衛生管理マニュアル」参照

11月12日は「皮膚の日」

爪が皮膚の一部だと知っていますか？爪は皮膚と同じたんぱく質でできています。爪には、指先の保護、指に加わる力を支える、指先の感覚を鋭くするなどの役割があります。

○定期的に爪切りを

爪が長いと、汚れや細菌が入り込んだり、ものが当たったときに割れたりの良いことはありません。体育の授業で爪が割れたと保健室に来室する生徒もいます。爪の長さは、手のひらを見たときに、指先から爪がはみ出ないくらいの長さが良いと言われています。爪の白い部分を少し残して切ると、深爪の予防になります。



ちょっと一息。教育相談室より

みなさんこんにちは。朝晩冷え込み、ようやく秋らしく感じられるようになってきましたね。

現在、徳島県高等学校総合文化祭が開催中です。文化部のみなさんは日頃の取り組みの成果を発表したり、いろんな作品を鑑賞したりして芸術の秋を満喫してください。秋はさまざまなことが心地よくできる時期ですが、心身の不調を感じやすい時期でもあります。体調管理はもちろんのこと、心の健康も大事です。気づかぬうちにストレスをためこんではいませんか？

今月のスクールカウンセラー和田先生の来校日は11日と25日になっています。今月から保護者の方はFormsから申し込みができるようになりました。お気軽にカウンセリングを利用してください。上手にカウンセリングを利用して、ストレスや不安の軽減に役立ててください。