

# ほけん<sup>🌸</sup>だより

令和6年10月21日(月)  
練馬区立関中学校  
保健室

## 換気をして、酸素欠乏症や かぜを予防しよう!

生あくび…



頭が痛い…



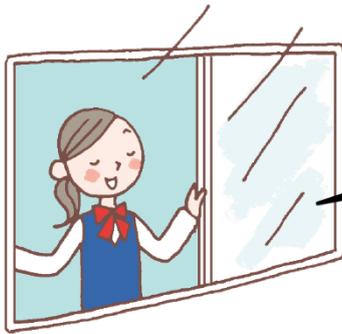
はくしゅん!



ヒトの吸気には0.03%、呼気には4.0%の二酸化炭素が含まれていて、密閉された部屋に人が何人かいれば時間の経過とともに二酸化炭素が増加し、酸素が減少します。すると、室内では頭痛、生あくび、吐き気、めまい、集中力の低下などが見られるようになります。

また、これからの季節、かぜやインフルエンザにも注意が必要です。インフルエンザウイルスは、せきやくしゃみの飛沫に含まれ、それを他者が吸いこむことで感染が広がります。インフルエンザウイルスは乾燥した環境を好むので、暖房の使用によって気付かないうちに乾燥した空気は、ウイルスにとっていい環境となります。

汚れた室内の空気を  
換気でスッキリ!



寒い空気を入れたくない、と思う人もいるかもしれませんが、換気は「酸素不足による体への影響をなくす」「かぜなどの集団感染を防ぐ」ために必要です。教室では「1時間に5~10分窓を開ける」を実行しましょう!



## 目の健康について考えましょう!



タブレット等の電子機器を使用する時には、画面と目が30cm以上離れるようにしましょう!



近視を予防  
する方法

屋外で過ごす時間を増やしましょう!運動をしなくても、日陰でも大丈夫です。日中、屋外で過ごす時間(目標2時間)を確保することが近視の予防になります。

電子機器の利用は、20-30分に1回ずつ休憩を入れて遠くを見る時間をつくりましょう。

裏面につづきます。

# スマホを触っているときの姿勢、大丈夫？

中学生でスマホを持っている人が増えています。夢中になって使うあまり、こんな姿勢になっていませんか。スマホを見ているとき、頭を傾けた角度によって首への負担は変わります。



- 肩こり、首の痛み
- 手のしびれ
- 頭痛
- めまい、吐き気
- やる気が出ない
- 疲れやすい

スマホの使い方、使う時間、  
使うときの姿勢を見直そう！



スマホを1日1時間以上使用している人で

- ・スマホやパソコンの使用で肩や首がこる。
- ・スマホ、パソコンを1日5時間以上使っている。
- ・猫背である。
- ・天井を見ようとするとき首に痛みや違和感がある。
- ・目が疲れやすい。ドライアイになっている。

のうち、当てはまるものが2つ以上あったら要注意です！



資料・・・心とからだの健康(2024.10、健学社)

保護者の皆様

インフルエンザなど、出席停止の疾病に罹患した場合は、『登校届（保護者の方が記入）』をご提出ください。用紙は、関中学校のHPからダウンロードできます。印刷が困難な場合は、担任・保健室までお申し出ください。過去の出席停止の際に、提出し忘れていた場合も、ご提出をお願いいたします。