

# 保健室だより

ぶち

千葉県立我孫子高校保健室

H31. 2.20

それぞれの学年のまとめの時期に入りました。まだ寒い日もありますが、教室環境を整え、元気に過ごしましょう。

教室内の明るさについて 基準値：300lux（ルクス）以上であり、一番明るいところと暗いところの差が10：1を超えないことが望ましい

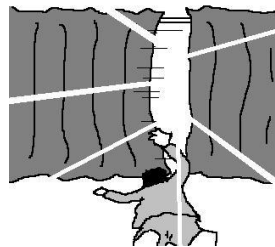


冬は日差しが角度が低くなるため、晴れの日是一日中太陽の光が教室を明るくしています。

ただし、その明るさにも学習環境にとっては上限下限があります（上記のとおり）。

今年の測定では、一番暗くて約400lux、一番明るくて約1500luxと、基準内におさまっていますが、これは窓のカーテンを閉めた状態であって、カーテンを開けたままでは、窓側の席の机上は

直射日光の影響で20000lux以上になります。これでは明るすぎ、眩しすぎますのでカーテンを閉めてください。明るいところと暗いところの差が大きいと、目の疲労感が増大してしまいます。



カーテン係、参上

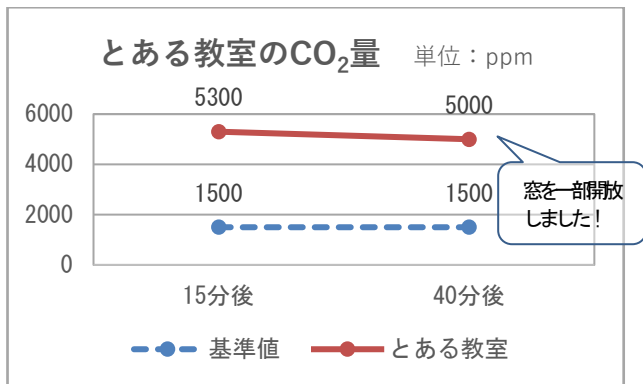
窓側の方はカーテンで教室の明るさの調節をお願いします。

## 教室内の空気について

基準値：二酸化炭素 1500ppm 以下

寒いと暖気を逃がしたくないせいか、閉め切り状態の教室が多くなります。

なんと基準値の3倍を超える 5000~5300ppm !



この値は、かなり混んだ電車内の約 1.4 倍の数値になります。閉め切った室内で咳やくしゃみをすれば、インフルエンザやかぜのウイルスでいっぱいになってしまいます。

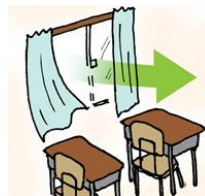
## 休み時間は、空気の入れ換えの時間

教室における換気の必要性は言うまでもありません。

休み時間は出入り口と窓を開け、できれば廊下の窓まで開けると、空気は約 3~5 分で入れ替わります。

二酸化炭素の人体への影響としては、

1000ppm	思考力に影響し始める
2000ppm	眠気を感じる人が出てくる
3000ppm	頭痛を感じる人が出てくる
3000ppm 以上	集中力や意思決定に支障をきたす



というアメリカでの研究結果も出ています。

もうすぐ学年末テストですね。授業やテストに集中できる環境をみんなで整えてください。

