



徳島県立脇町高等学校
2013. 2. 20

まだまだ寒い日が続いていますが、梅の花が咲いたニュースなどを聞くと、少しずつ春が近づいてきていることが感じられますね。これからの時期は、寒さがゆるむ日やぐっと冷え込む日があり、気温の変化が大きくなります。そのようなときは体調を崩しやすくなるので、気をつけてくださいね。衣服の調節を上手にするなどして、自己管理しましょう。

2月はじめに教室の空気の検査を行いました！！！！

閉め切った部屋に人が集まると、吐く息による二酸化炭素が増えて酸素が不足し、不快を訴えるようになります。このことから、室内の二酸化炭素の量は空気の汚れの指標となります。

二酸化炭素濃度の測定結果（単位：ppm）

	[A] HR	[B] HR
授業開始 15 分後	1900 ppm	1000 ppm
授業終了直前	2000 ppm	3000 ppm

左の表は、2月はじめに行った教室の二酸化炭素濃度の測定結果です。

1500 ppm を超えると換気の必要があります！非常に高い濃度が検出されました！！今回は2クラスを代表して検査を行いました。他のクラスでも同じ状況が起こっていると考えられます！！

換気が不十分な教室では、
身体にさまざまな悪影響を及ぼします！

その1：二酸化炭素濃度上昇により、気分不良・不快感・頭痛・肩こり・めまいなどが起こり、集中力が低下します。

その2：汚れた空気（インフルエンザや風邪のウイルス・バイ菌・ホコリが充満）の中にいると、感染症にかかりやすくなるます。

その3：暖かい空気は上へ集まり、冷えた空気が下に集まるので、頭が暑く、足元が冷えた状態になります。

休み時間、
授業開始時には、



換気を
しましょう！！

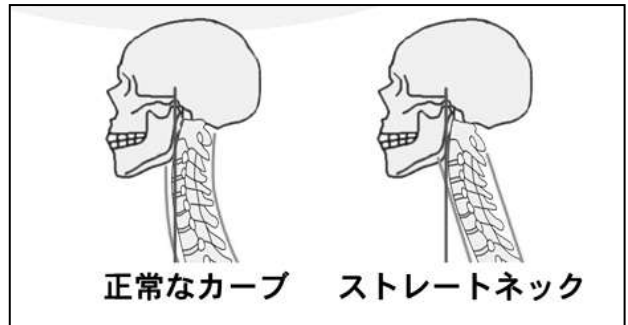
- 窓と、廊下側のドアや窓を開けると（できれば対角線上）、空気の流れがスムーズになります。
- 新鮮な空気は、身体とともに心もリフレッシュできます。集中して授業に取り組めるようになります。
- キレイな空気を保つことは、感染症予防になります。
- 換気をすると、一時的には寒くなったように感じますが、暖かい空気と冷えた空気が混ざりあうので、足元の寒さが改善されます。

肩こりや頭痛の原因となる

ストレートネック

最近、肩こりを訴える子どもたちが増えています。医薬品メーカーの調査（「日本人の肩こりに関する意識」調査 2010/ピップ株式会社）によると、10代の4人中3人が肩こりを感じていました。

人間の身体は、まっすぐ立っているときに最も背骨や筋肉の負担が少ない姿勢と言えます。右図の“正常なカーブ”のように、首の部分は軽く前方にカーブしています。首の骨がアーチ状に配列していることで、重い頭を支えることができるのです。



しかし、椅子に座って背中を丸め、首を突き出した状態では首のカーブがなくなり、直線上になり、バランスが崩れるため、重い頭を支えきれず、首や肩の筋肉に過大な負担がかかり、血流障害による肩こりを引き起こします。この、**首がまっすぐになった状態を“ストレートネック”**といいます。

通常は肩周りの筋肉をストレッチしたり、座った姿勢から途中で立ったりして緊張をほぐすことで肩こりを防ぐことができます。しかし、筋肉の弱い女性や頭の重い子どもでは、長時間の不良姿勢による肩こりで、筋肉疲労が蓄積され、正常な首のカーブがなくなっていき、ストレートネックの症状を引き起こします。

ストレートネックの原因

- ①悪い姿勢（猫背など）
- ②スマホ・ケータイや
ゲーム機・パソコン等の使いすぎ
- ③椎間板変性

この影響が大きい
とされています



ストレートネックの症状

肩こり・首こり・頭痛・上が向きづらい・めまい・ふらつき・手のしびれ・吐き気 など

ストレートネックの予防

- 正しい姿勢で座る（勉強するときや、パソコンを使用するときには、特に気をつける）。
- 長時間同じ姿勢でいることを避ける。
- スマホ・ケータイ・ゲーム機等の小型端末機器を使いすぎない。
- ストレッチをする。

花粉対策は万全ですか？



飛散状況をチェック



マスクをする



部屋を清潔に



服をはたいてから家に入る