

ほけんだより 11月号

境高等学校 保健室



11月に入り、朝晩の冷え込みがぐっと増し、木々の葉の紅葉が始まりました。空気の乾燥も始まり、体調を崩している人が多くなってきたように感じます。マスクの着用もとても大切ですが、細菌やウイルスの多くは手を介して、口・鼻・目から体内に侵入します。感染予防の基本は手洗い・うがいです。また、空気が乾燥してくるこの時期は**室内の換気**も重要です。少し寒いかもしれませんが、10cmほどだけ対角線上にドアや窓をあけて、休み時間だけでもいいので、教室の空気の入換えをしてくださいね。

換気 をしないとどうなる？

テストや受験シーズンが近づく、大切な時期になりました。そんなみなさんには教室の換気が重要です。もし換気をしないと汚れた空気が教室に溜まって悪影響があります。



▶ 集中力が低下する

空気中の二酸化炭素の量が増えて、脳が酸素不足になり、集中しにくくなります。

▶ 感染症が広がる

空気中をウイルスが漂い、感染症にかかりやすくなります。

だんだん寒くなってきて窓を開けるのが辛くなってきました。でも、休み時間には必ず窓を開けるなど、定期的に教室の空気を入れ替えましょう。



⚠️ 交通事故多発中 ⚠️

車と自転車の衝突だけでなく、原付自動車同士や自転車同士、自転車と歩行者の事故など、境高生が多く事故にあっています。すっかり日が短くなり、ますます危険が多いこの季節。人間は、様々な情報を得るために五感を使っています。スマホを操作したり、イヤホンをつけるといった「ながら運転」は判断力を遅らせます。被害者にも加害者にもなる可能性があることを必ず忘れないでください。



暗い道で目立つコツを教えます

色を見分ける
目のしくみ



目の網膜には、錐体と桿体の2種類の細胞があります。錐体は、色や形の細かな部分を見分けることができますが、暗いところでは働きません。光を感じると桿体は、暗いところの弱い光にも反応しますが、色を区別することはできません。明るいところでは目を引く赤や青が、暗いところで目立たなくなるのは、そのためです。

赤い服と白い服、暗いところで目立つのは、どちらでしょう？



暗いところで目立つには、「光」を味方にしよう

◆白っぽい色のものを身につける。 ◆光を反射するものを身につける。



日が短くなってきました。下校時や塾の行き帰りには、じゅうぶん気をつけましょう。

～11月1日から道路交通法が改正～

自転車運転中の携帯電話使用等に起因する交通事故が増加傾向であることから新しく罰則規定が整備されました。

自転車に乗りながらスマートフォンを手に保持して通話する行為や画面を注視する行為も新たに禁止され、罰則の対象に。違反者は、6カ月以下の懲役または10万円以下の罰金。交通の危険を生じさせた場合は、1年以下の懲役または30万円以下の罰金となります。