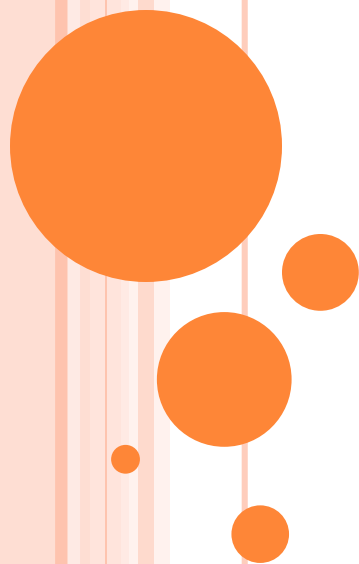


2 活動に適した環境

教科書 P38,39

ワークシート

ノート 2年 P4,5



①暑さ・寒さとその調節

* (気温)・(湿度)・(気流)

=暑さ・寒さの感じかたのもと

○(至適温度)

=暑くも寒くもなく、活動するのに適した温度

↓ 超えると…

能率や記録の低下、体調不良など



◎ 普段の生活を思い出してみよう。

資料① 暑さ・寒さの感じ方の条件

気温



しつど
湿度

しつど
湿度が高いと、
あせ
汗が蒸発しにく
く、体に熱がた
まりやすい。



気流

気流があると、
あせ
汗が蒸発しやす
く、体の熱が奪
われやすい。



※学校環境衛生の規準

○望ましい気温など

気温

夏 25～28℃

冬 18～20℃

しつど
湿度

30～80%

気流

0.5m/秒以下



○現代生活と適応能力

至適温度が変化（夏は低く、冬は高い）

冷房病などの問題も発生

暑さや寒さの刺激の変化

外気温の変化に対する適応能力の低下



②明るさとその調節

○不適切な明るさでの学習や作業

目のつかれ

能率の低下

視力の低下



◎考えてみよう！



エクササイズ



考える

次に挙げた学校や家庭の場所について、明るいほうがよい順に並べてみましょう。

(→ →)

① 食卓



② 図書室
えつらん
(図書閲覧室)



③ 便所



○カーテンやブラインドを使って

明るさの調節を！！

例

教室：300ルクス

コンピュータ室：500ルクス



資料③ 明るさの基準

| 場所・作業 明るさ (ルクス) |  学校 |  家庭 |
|---|--|--|
|  1,000 | | |
|  750 | 製図室 | 勉強 |
|  500 | 被服 ^{ひふく} 教室, コンピュータ教室, 実験実習室, 図書 ^{えつらん} 閲覧室, 保健室 | 居間 (読書), VDT作業 |
|  300 | 教室, 体育館, 職員室 | 食卓, 調理台 |
|  200 | 便所, 洗面所 | コンピュータゲーム |
|  150 | 階段 | |
|  100 | 廊下 ^{ろうか} | |

*表中の明るさは、下回らないように維持すべき値。

*作業や活動をする人の視力が弱い場合や精密な作業の場合などは、1段階上の明るさとしてもよい。

(学校環境衛生基準, 日本工業規格「照明基準」より作成)



保健は（**実践**）の学問！

知識として頭に入れてるだけでは**全く意味がない！**

今回の内容は、自分の生活の中でどんなところに関わりますか？また、生かされますか？