３）平成２９・３０年度　環境衛生検査の結果と課題　【黒沢学校薬剤師】

年間3回、水道水･プール水、教室内空気環境、騒音、採光･照明、給食施設検査など、子供たちの生活･学習環境が快適であるかどうかの検査を実施しています。

平成29･30年度の検査結果においても、相変わらず体育館冷水栓と特別棟で、遊離残留塩素濃度が出にくく、週明けや長期休業明けの飲水時には一定時間の放水を行うことが必要な状態です。その箇所には、放水を支持する表示がなされていますが、各自が持参した水筒にて水分補給することも引き続き実施していってください。

冬季に実施した採光および照明環境検査では、ラミネートされた掲示物が反射し、着座する位置によってはまぶしさの元となることが分かりました。常に視界に入る教室前面には、反射の元になるものは配置しない方が望ましいです。

7月初旬に実施した冷房のない美術室での教室内空気環境検査では、体感よりも温度は低かったにもかかわらず、不快指数は高値でした。その日の気温や湿度を参考に、授業中の戸窓の開放をお願いしたいです。

調理室で実施したホルムアルデヒド測定検査では、入室した瞬間から調理室特有の臭いを感じ、値も高かったです。ワックスがけをしたばかりであることも要因の一つと考えられるが、現在のところはっきりとした理由は分かりません。窓側と廊下側の2方向の換気を行ってください。

４）『睡眠障害に関すること』（情報提供）　【千島内科校医】

体調不良で保健室を訪れる生徒の多くに睡眠不足の背景があること、また、ＨＱＣシートから見えてくるメディア時間と睡眠時間の相関関係から、誰もがなりうる睡眠障害に関する情報提供をお願いしました。

『脳の覚醒』を防ぐことが快眠へのカギ

参考資料元：内村尚久（うちむらなおひさ）先生
久留米大学 医学部神経精神医学講座教授

不眠症（睡眠障害）の疑いがある人たちには、就寝前の特徴的な行動がみられます。高齢者はテレビ、中年は飲酒、若年者はパソコン、タブレット、スマホやゲームなどです。いずれも脳が休息したいときに、逆に覚醒を強めるようなことと言えます。対人関係のストレス、カフェインなどの摂取などに加え、寝室まで携帯電話を持ち込むようなライフスタイルの定着が日本人の脳をより一層、覚醒状態に追い込んでいるのは、大人に限らず小中学生にも言えることことです。

また（内村氏の調査によると）不眠症の疑いのある人たちの６５％が、自分は不眠症ではないと思っているのも興味深いことです。自分は眠れていると思っていても、就寝時に脳が覚醒状態になってしまうと、なかなか寝付けないだけでなく、眠っている間も脳の一部が覚醒しているような状態に陥り、熟睡が妨げられてしまいます。結果、翌日の眠気やパフォーマンスの低下を引き起こすことになります。中学生でも睡眠不足の自覚がないケースは珍しくなく、頭痛や肩こりがなぜ起こっているのか、その可能性にさえ気付いていないお子さんが多いようです。就寝時に「携帯電話等の操作、ゲーム、カフェイン摂取、飲酒や喫煙、考え事」が習慣になっていないか、お子さんだけでなく、保護者ご自身が改めて確認していただきたいところです。

後期に実施予定のＨＱＣシートは、帯状のグラフ形式を使用します。ひと目でメディア時間や睡眠時間を確認できます。シートをご家庭に持ち帰り、保護者の方にもご確認いただく予定です。ご協力をお願いします。