

保健編

2章

健康と環境

2 活動に適する環境





今日の学習

学習や作業，スポーツなどの活動を行いやすいと感じる条件には，どんなことがあるでしょうか。ここでは，活動がしやすい環境について，温度と明るさを例に学習しましょう。

キーワードは

- 気温
- 湿度
- 気流
- 温熱条件
- 至適範囲

キーワードに注意して学習を進めよう。





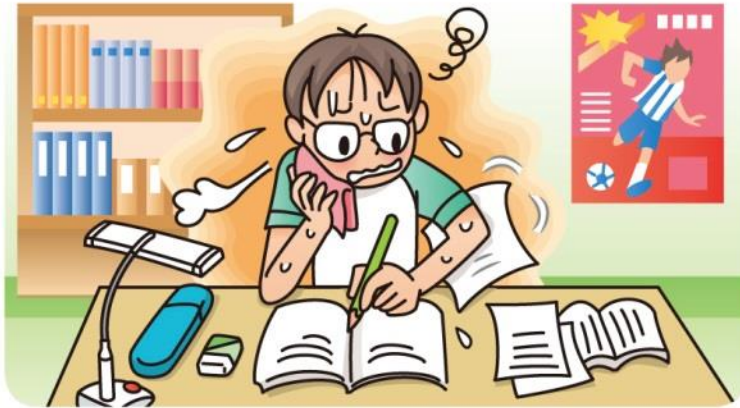
やってみよう

蒸し暑くて勉強がはかどらないときには、どのような工夫をするか、発表してみましよう。





やってみよう



[例]

- ・クーラーをつける。
- ・風通しを良くする。
- ・除湿する。
- ・扇風機をつける。
- ・うちわを使用する。
- ・濡れタオルでおでこや首を冷やす。

温熱条件

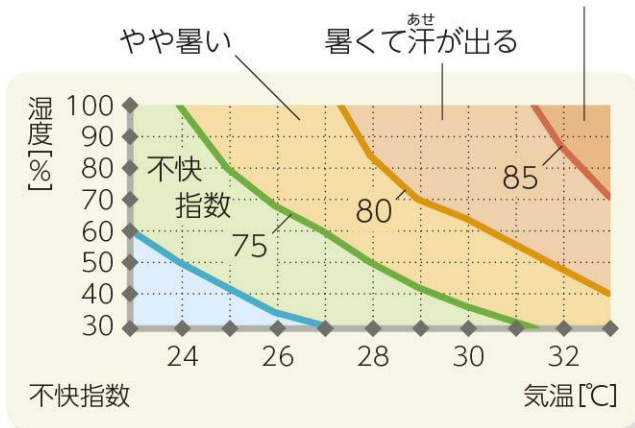
気温，湿度，気流など，人が暑さや寒さを感じる条件。

温熱条件の至適範囲

資料 1 寒さ・暑さを感じる条件



□ 気温、湿度と暑さの感じ方 暑くてたまらない

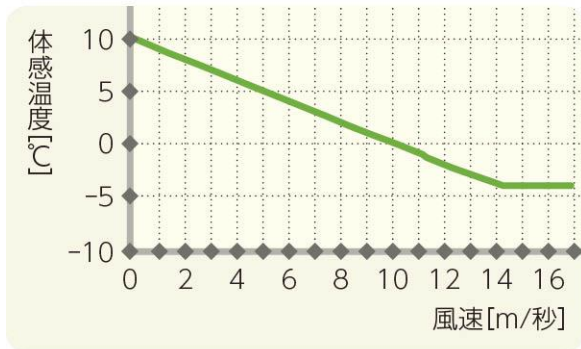


同じ気温でも，湿度が高いと暑く感じる。

温熱条件の至適範囲

資料 1 寒さ・暑さを感じる条件

□ 気温が10℃のときの風速と体感温度の関係



※気温が10℃でも、風速が10m/秒の場合は、体感温度は0℃になる。



気温



気流



同じ気温でも、風が強いと寒く感じる。

し て き は ん い
温熱条件の至適範囲

資料 1 寒さ・暑さを感じる条件



暑さ寒さは、気温、湿度、気流の組み合わせで感じ取る。

温熱条件の至適範囲

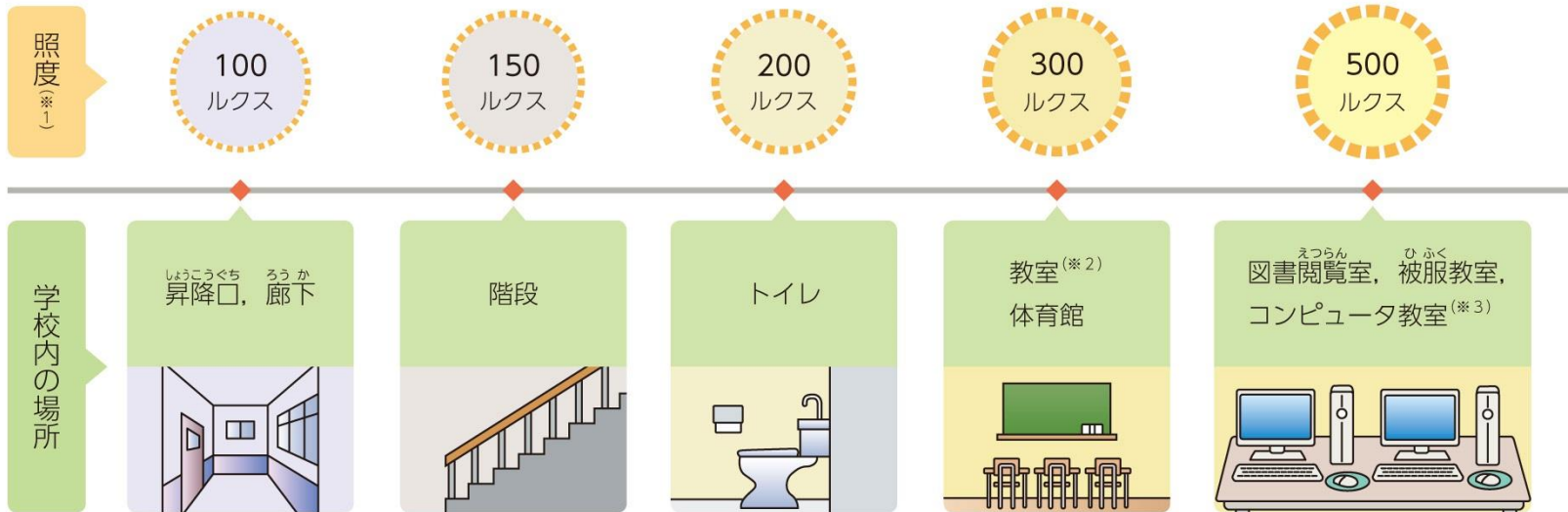
体温を無理なく一定に保つことができ、
生活や活動がしやすい温熱条件の範囲。

明るさの至適範囲

物が見やすく，目が疲労しにくい明るさの範囲。

明るさの至適範囲

資料 2 学校内の場所による照度基準(文部科学省「学校環境衛生基準」より作成)



※1：照度はルクスという単位で表す。数値は使用期間中、下回らないように維持すべき照度を示す。

※2：300ルクスは下限であり、教室および黒板は500ルクス以上であることが望ましい。

次の場合は、照度を高くすることが望ましい。

- ①視力の弱い人が使用する。
- ②作業対象が周囲と見分けづらい。
- ③精密な作業を行う。

※3：コンピュータ教室の机の上は、500～1,000ルクス程度が望ましい。

細かい作業をする場所は、高い照度が必要。

まとめ

- ・ 快適で能率のよい生活を送るための温熱条件や明るさには、一定の範囲がある。