

教室の換気を心がけよう！

冬休みが明け、インフルエンザが校内で流行しました。全国的にもまだまだ流行中です。感染症の予防には、手洗いやうがい、消毒の他に、換気も重要となってきます。みなさん教室の換気はできているでしょうか？

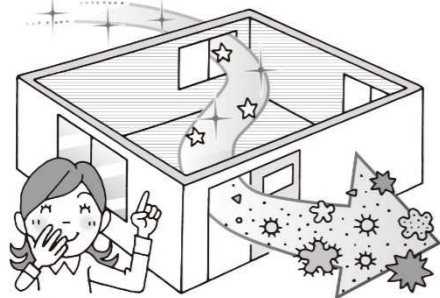
先日、学校薬剤師の松島先生に来校してもらい、教室の二酸化炭素濃度の検査をしてもらいました。検査をした二つの教室では、休み時間の換気が不十分であったり、授業中に窓を閉め切っていると、教室内の二酸化炭素濃度は基準値を超える結果となりました。二酸化炭素濃度が高いと、頭痛など体調不良の原因にもなってしまいます。少し寒さを我慢して、最低でも休み時間ごとには窓を開けて教室の換気をしましょう。

空気検査結果 (R6.1.17)			
教室 A		教室 B	
授業開始直後	1200ppm	授業開始直後	1900ppm
授業終了直前	1500ppm	授業終了直前	2000ppm

基準値は
1500ppm 以内

換気のやり方

空気の「入口」と「出口」ができるように2カ所以上の窓を開けましょう。
また、部屋の対角線の窓を開けると空気の通り道ができて効果的です。



空気を入れ換えて気分転換！

新 鮮な空気にはリフレッシュ効果があり、脳の働きが活性化します。そのため、気分がすっきりしたり、集中力が高くなったりします。休み時間ごとに行うなど適度に換気をして、健康的に過ごしましょう。



換気のギモン Q & A

Q. エアコンがついていれば換気はいらないでしょ？

A. 換気機能のないエアコンだと室内の空気を温めたり冷たくしてまた戻しているだけ。有害物質は出ていかないので換気が必要です。

Q. 換気すると寒いし、窓はちょっとだけ開けておけばいいよね？

A. 10~20cmを目途に。常時換気が理想ですが、気温が下がりがきるとかえって風邪をひきやすくなるので、30分に1回など時間を決めて、寒さ対策も万全に。

Q. 換気扇を回しておけば十分？

A. 特にたくさんの方が集まる教室の換気は、換気扇だけでは追いつかないことが多いです。窓を開ける換気も併用しましょう。

インフルエンザはまだ気を付けて！

インフルエンザ博士
に聞いてみよう！

1 インフルエンザは症状も辛くて、学校も休まないといけないちょっと怖い病気ですね。インフルエンザとの戦い方を、病気に詳しい博士に聞いてみましょう。



インフルエンザってなに？

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。38℃以上の発熱や頭痛、関節痛、筋肉痛などの症状が急速に現れるのが特徴です。



なぜうつる？

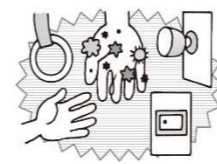
飛沫感染

感染した人のくしゃみやせきに含まれるウイルスを吸い込むことでうつります。



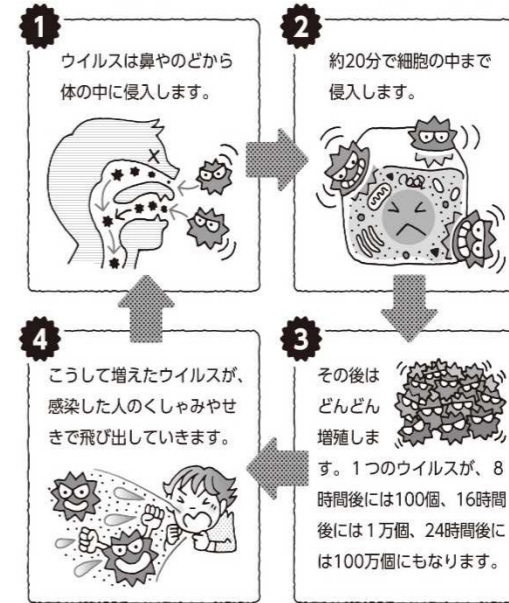
接触感染

感染した人のせきやくしゃみなどの飛沫がついたドアや机に触れると、ウイルスが手に付き、その手で口や鼻に触れることでうつります。



なぜ流行る？

感染力がとても強いインフルエンザウイルス。その理由は体の中に入ってから増殖するまでのスピードがとても速いからです。



予防方法は？

マスクをする 飛沫感染のリスクを下げる他、人にうつす心配も減ります。



手洗い 外出から帰った時はせっけんを手を洗いましょう。その後アルコール消毒するのがオススメです。



適度な湿度を保つ 乾燥した環境は、インフルエンザウイルスにとって居心地が良く、のどの粘膜などの防御機能が低下します。加湿器などで50~60%の湿度を保ちましょう。

適切な対策をするだけでなく、十分な睡眠やバランスのよい食事で体の抵抗力を高めることも大切です。



保健室からのお知らせ

○年度末が近づいています。出し忘れの書類等はないですか？

スポーツ振興センターや出席停止の書類を持ったままにいませんか？スポーツ振興センターの書類は請求できる期限もあります。特に気を付けて早めに持って来てください。提出が遅れる理由がある場合は、保健室に知らせてください。

○1年生のみなさんへ。修学旅行に向けて体調を整えてください。

1年生のみなさんは、楽しみにしている修学旅行が近づいてきています。それぞれで準備を始めている頃だと思います。旅先で体調不良になってしまうと、せっかくの思い出が台無しになってしまいます。全力で4日間楽しめるように、今のうちから体調を整えておきましょう。また、旅行中は普段の保健室利用と同様に学校から生徒のみなさんへは薬を渡すことができません。頭痛薬や酔い止め等、もしものための頓服薬は自分に合ったものを各自で準備をしてきてください。持病がある人で普段飲んでいる薬がある人も、お家の人や主治医の先生とも相談し、旅行中に必要な分量の薬を用意するようにしてください。