ほけんだより 11月

R5.11.1
小松島中学校
保健室

　保健室では、季節の変わり目に体調をくずす人が増えてきました。今年はコロナウイルス感染症とインフルエンザが同時流行しています。11月は、修学旅行や遠足など楽しい学校行事が待っていますね。マスクや手洗いなどで、ウイルスが体の中に入るのを防ぐことや、教室の換気をして、ウイルスを外に出すことなどの感染症対策を行い、健康に過ごしましょう。

空気も 気持ちも 換気でリフレッシュ！

換気をしないと…

二酸化炭素が増える

人は１日に480ℓもの二酸化炭素を出します。空気中に二酸化炭素が増えると酸素が不足し、頭痛や吐き気の原因にもなります。

カビやダニが発生しやすくなる

窓を閉めきっていると結露ができやすいです。結露ができると、カビやダニが発生しやすくなり、アレルギーなどの原因になります。

ウイルスや細菌がただよう

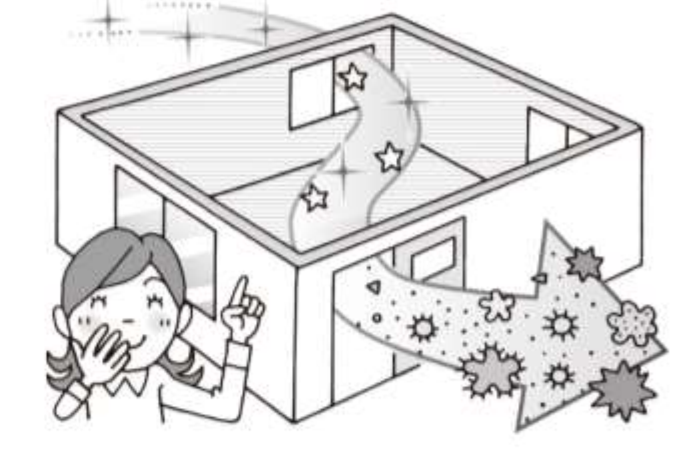
室内にウイルスや細菌がとどまって、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。

においがこもる

汗やお弁当などのにおいがこもって、嫌なにおいになります。

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。



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。

イラスト出典『日本学校保健研修社サイト』