

少し肌寒いと思う日が増えてきました。日中と朝晩の気温差に、なんとなく調子を崩してしまう人もいるかもしれません。基本的な生活習慣を整え、手洗いうがい、衣服の調節などを行って体調管理に気をつけていきましょう。

### 寒くなってきましたが… 換気をしましょう！

だんだん寒くなってくると、ついついやりたくないと思ってしまうのが「換気」です。暖まった空気を逃がしたくない気持ちはよくわかりますが、実践してほしいと思います。

換気は、室内空気と外の新鮮な空気を入れかえるために行います。これは感染症対策として、空気中のウイルスを外へ出すだけでなく、二酸化炭素濃度の高まった空気を外へ出し、酸素を多く含む空気を室内に取り込む意味もあります。



私たちは呼吸で二酸化炭素を出していますから、閉め切った室内では二酸化炭素濃度が高まります。二酸化炭素濃度が高まると、なんとなくぼんやりしたり、集中力が途切れがちになったりすることもあります。

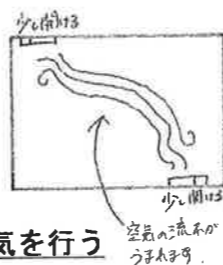
#### ○換気の日安

30分に一回以上、数分間程度、窓を全開にする

→ただし、外気温が低いと、換気するたびに一気に室温が下がる

#### ○室温を保ちつつ換気をするために…

暖房器具や加湿器を使用しつつ、常時窓などを少し開けて連続的に換気を行う  
効率的に空気を入れかえるため、2方向の窓やドアを開けておくことが理想



家庭では、自分の寒さの感じ方や体調に合わせて換気ができますが、学校では一人一人の状態に合わせての換気は難しいところです。

そこで、教室の上の窓を換気に利用する、個人としては制服の下に着込むなどの工夫をして寒さ対策も行いながら、上手に換気をしていきましょう。

## 11月9日は119番の日

119番通報には次のような手順があります。いざというときにあわてないように、しっかり覚えておきましょう。

- ①「火事ですか、救急ですか」と聞かれるので、どちらか答える
  - ②目的地の住所や付近で目標にできるものを伝える
  - ③通報した理由（火災／病人・けが人の状況など）を伝える
  - ④自分の名前と使っている電話の番号を伝える
  - ⑤その他、相手（消防本部など）の質問・指示に従う
- ※スマホ・携帯電話から通報した場合は、しばらく電源を切らないようにしましょう。



## 11月12日は『いい皮膚の日』

冬は冷えや乾燥など、皮膚トラブルの要因が多い時季です。

特に手洗いと手指消毒の機会が格段に増えている現状では、手荒れのトラブルが増えているように思います。

手がガサガサになる以外にも、あかぎれやしもやけ、急激な寒暖差によるじんましん（寒冷じんましん）などもこの時季には増えてきます。

#### ○皮膚トラブルを防ぐためにできること

- 手を洗った後に水分をしっかりふきとる
- お風呂に入った後にハンドクリームなどでケアをする
- 保温する（しもやけなどは寒暖差の影響が大きいので）



中には、もともと皮膚が弱く、かゆみや肌荒れなどが起こりやすい体質の人もいます。そういった場合は、自分でケアをすることももちろんですが、症状が悪化しないうちに皮膚科に早めに相談することも大切です。