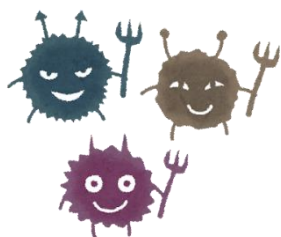


忘れていませんか？「換気」のこと

新型コロナウイルス感染症の世界的流行で、予防対策として重点を置いていた「換気」ですが、今年度、気にとめている人はどのくらいいるでしょうか。冬期間は寒さもあり、強く言われなければドアを閉め切っている教室も多いのではないのでしょうか。「換気」は、健康的な環境を作るために大切な手段のひとつです。

換気の方法と効果

ウイルスや細菌を部屋から出す



空気感染や飛沫感染のリスクを低減します

アレルゲンやニオイを部屋から出す



アレルギーの緩和やニオイによる不快感をおさえます

二酸化炭素等の汚染物質を部屋から出す

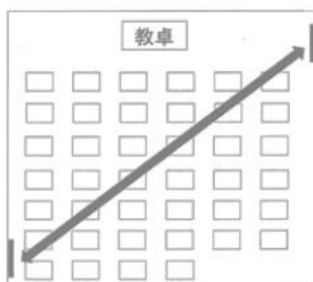


脳に酸素を取り込み、眠気防止&集中力アップ

ちなみに… 感染予防対策で注目された換気ですが、学校では学習環境を整えるために適度に換気をする必要があります。12月に薬剤師さんが教室で検査していたのは、二酸化炭素の量です。授業開始後15分以降は二酸化炭素の量が増えてきますので、換気が必要です。

換気の方法とめやす

- 常に換気をする「常時換気」が望ましいですが、冬は教室が寒くなることにも注意が必要です。
- 常時換気が難しい場合は、時間を決めてドアや窓を開けるようにしましょう。



<時間を決めて換気をする場合>

- ① 窓やドアは対角線になるように開けると効率よく空気が入れ替わります
- ② 授業の前後と授業の中間で最低1回行うことが目安です。



換気を忘れそうな場合は、換気扇をまわしたり、欄間（上の方の小さな窓）を少し開けておくといでしょう。

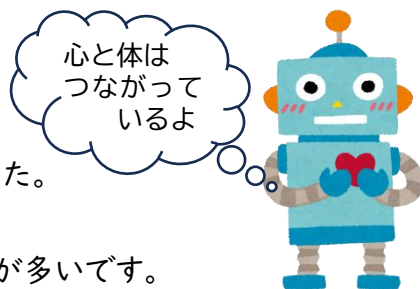
「身体と心の健康観察」結果より

冬休み明けに『身体と心の健康観察』のアンケートを実施しました。

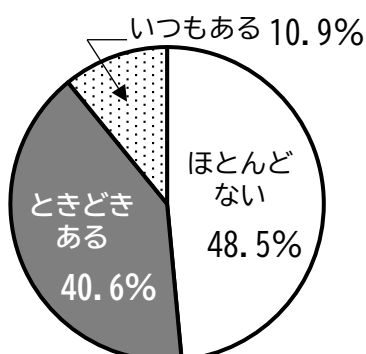
今回は、その中から「身体の状態」のまとめをお知らせします。

体の調子は、普段の生活習慣を見直すことで改善できる場合が多いです。

心の安定をはかるためにも、まずは日頃の生活習慣の改善に取り組んでみてはいかがでしょうか。

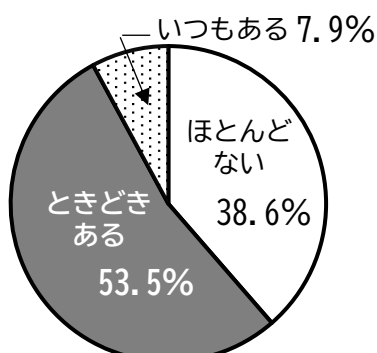


(1) 寝付きが悪い、途中で目が覚めてしまう



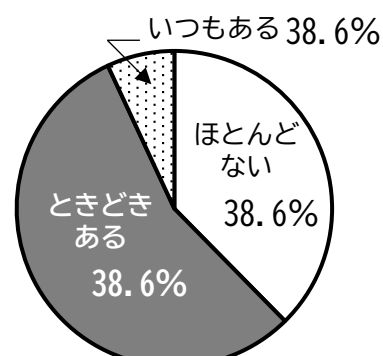
思春期は、ホルモンの影響で夜型になる傾向があります。早寝よりも早起きに力を入れましょう。

(2) 体がだるい



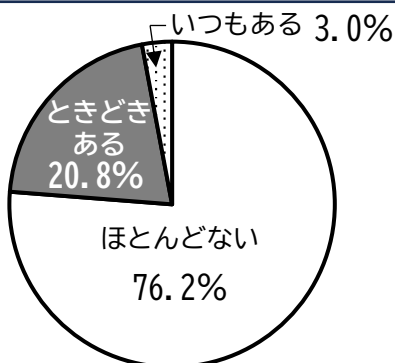
朝食抜きでエネルギー不足、運動不足や睡眠不足で自律神経が乱れているかもしれません。

(3) 頭痛や腹痛がある



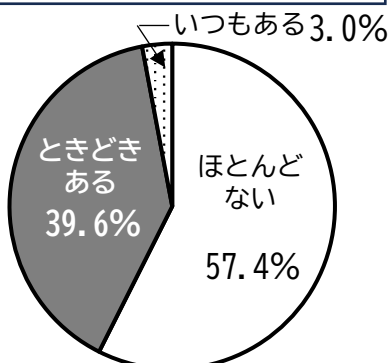
スマホの使いすぎによる首のこりや目の疲れから、頭痛につながることもあります。

(4) 胸がドキドキする、息が苦しくなる



動悸は甲状腺の病気、息苦しさは喘息だったということがよくあります。心配ならまずは受診を！

(5) 食欲がない、または食べ過ぎてしまう



間食が多くありませんか？糖分をとりすぎると、体が糖をほしがり食べ過ぎてしまうことも…

体の調子が悪いときに、「単なる疲れ」「気持ちせい」と思い込んでしまうと、実は重大な病気だったということがあります。

「長く続く」「いつもとちがう」と感じたら、まずは体の異常がないか病院でチェックすることが大切です。

寒い日に 気持ちよく寝るコツ

寝る前



布団を温める

布団乾燥機や湯たんぽなどで温めておけば、冷たい布団に入らなくていいよ。



湯船につかる

体温が下がるときに眠くなるので、湯船につかって体温を上げよう。

寝るとき



部屋を加湿する

空気が乾燥すると風邪をひきやすくなるよ。加湿器や濡れタオルで部屋を加湿しよう。



汗を吸う素材の服を着る

寝ている間には汗をたくさんかくので、汗を吸う綿などの素材の服を着て寝よう。