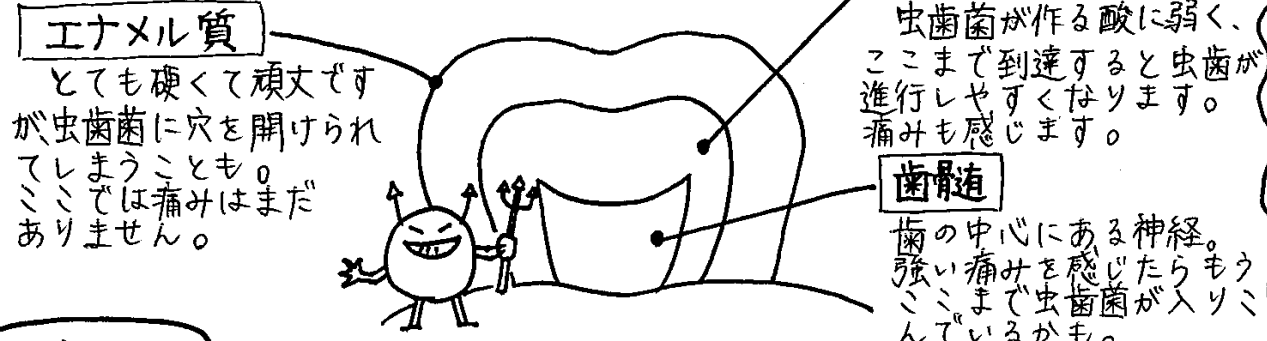


保健だより11月

貴志中学校保健室 令和5年11月

「秋の日はつるべ落とし」ということわざを聞いたことはありますか？他の季節に比べて、秋は急速に日が暮れることを表します。また、日の入りからしばらく暗くならない薄明の時間も、秋は夏に比べて短くあつという間に暗くなります。そのため夕方は、歩行者や自転車に気付くのが遅れて、交通事故の危険性が高くなる時間ともいわれています。下校時は、反射板やライトを使うなど、周囲に気を配りましょう。

虫歯はどこまで進んでいる？



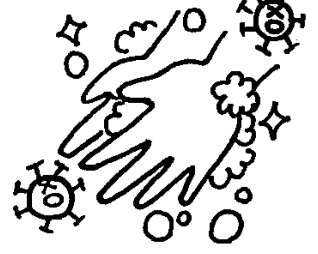
大事なのは

- 虫歯の原因になる歯垢を歯磨きでこまめに取り除き、エナメル質を突破させない！
- 痛みを感じ始めたらもう赤信号。普段から定期的な歯科受診を。

！感染症注意報！ 感染症流行の季節がやってきました。感染予防法を！

手洗い

手の平・爪・親親のまわり・手の甲・指の間・手首を20秒以上かけて洗おう。



せきエチケット

せきやくしゃみをするときは、腕やハンカチで飛沫をガード。



体調確認

発熱やせき、鼻水などの症状があるときは無理せず休もう。



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ないので換気が必要です。
- Q** 換気すると寒い。窓は少し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、気温が下がりすぎ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。

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。

ウイルスや細菌がたどよう



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。

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てしまいます。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。

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。

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。

