

ほけんだよ!



秋になり過ごしやすい気温となりましたが、朝晩の気温が下がり、空気は乾燥し、かぜなどに感染しやすい時期です。

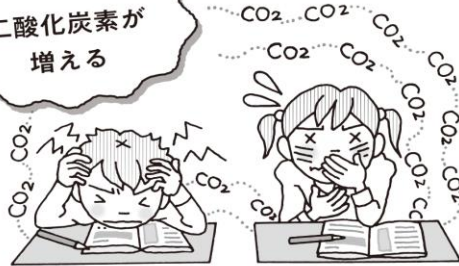
先日の生徒専門委員会では、後期の保健委員の活動目標として、換気をしっかり行うことと、感染予防のための手洗いを励行することが決まりました。一人一人の心がけで、スッキリ元気に過ごしましょう!

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起きやすくなります。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。

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。

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、健康的に過ごしましょう。

