

ほけんだより

令和5年11月20日
八丈町立三根学園富士中学校

No. 8

【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



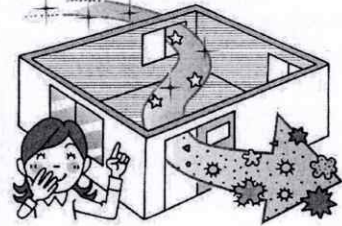
カビやダニが発生しやすくなる



人は1日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、頭痛や嘔吐の原因にもなります。

窓を閉め続けていると、結露がでやすくなります。結露がでると、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。

◆◆ 換気のポイントは ◆◆



◆ 2か所・2方向・対角線 ◆

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ると、かぜ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



汗や給食などのおいがかもると、嫌なおいになります。

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、集中力が高くなります。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。



おさらい 手洗いが必要なタイミングは?

屋外から屋内に入るとき



食事や間食の前・後



トイレに行ったあと



「手をふく」までが



正しい手洗いです

見えないけれど、います...

かぜウイルスやコロナウイルスは数十～数百nm (nmは10億分の1m) と言われています。とても小さいので、特別な機械を使わないと見ることはできません。しかし、私たちの周りにはいるので感染することがあるのです。だから、手洗いや空気の入水かえなどでウイルスを体の中に入れないことが大切になってくるのです。冷たい水はいやだな... 寒いな... と思う11月、季節になりました。ウイルスに負けないために、今年の冬もしっかりと!!

