

ほけんだより 11月号

鶴来高校 保健室
2023年11月1日

空気も気持ちも

換気でリフレッシュしよう！

△換気をしないと…

二酸化炭素が増える



人は一日に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



窓が閉め切っていると結露がしやすいです。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だよう



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。

二酸化炭素が増える



汗やお弁当のにおいがこもって、嫌なおいになります。

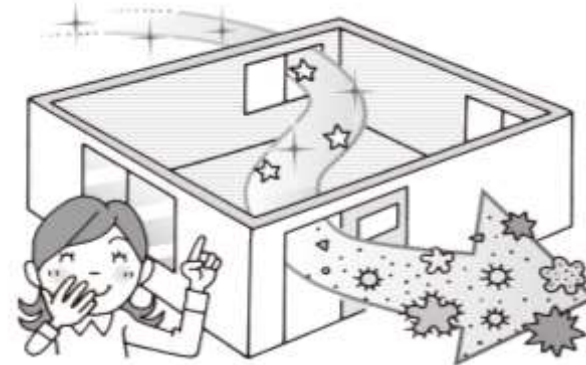
「秋の日はつるべ落とし」ということわざを聞いたことはありますか。他の季節に比べて、秋は急速に日が暮れることを表します。また、秋は夏に比べて短く、あっという間に暗くなります。そのため夕方は、歩行者や自転車に気付くのが遅れて、交通事故の危険性が高くなる時間ともいわれています。下校時は、反射板やライトを使うなど、周囲に気を配りましょう。

＜換気の方法＞



空気の「入り口」と「出口」ができるように2か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。

部屋の空気が常にきれいになるよう心がけましょう！



新鮮な空気には、リフレッシュ効果があり、脳の働きを活性化させます。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！



寒くなってきたからといって、換気をおろそかにしていませんか？？換気は1年を通して毎日行いましょう！