

朝晩冷え込む季節となりました。頭痛や風邪症状で来室する生徒が増えています。就寝時や登下校時に暖かい服装を心掛け、風邪の予防に努めましょう。また、日が暮れる時間が早くなりました。下校時や塾などに行く際には反射板やライトを使うなどして、交通事故にあわないよう十分気を付けましょう。

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。空气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でやすいです。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。

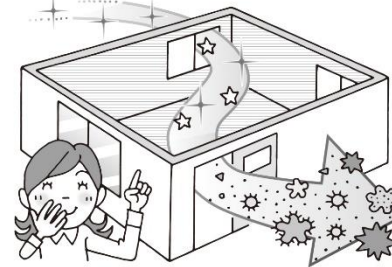
正しい姿勢で座っているかな？



- 背筋が伸びている
- 足と背中が90度になっている
- 両足が床についている
- イスに深く腰をかけている

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て、健康的に過ごしましょう。



～換気について～

保健委員会の環境班が、毎週月曜日の昼休みに教室の換気の検査を行っています。窓が開いているか点検をしています。呼びかけをされる前に換気を行うようにしましょう。検査がない日も保健委員を中心に換気を行ってください。特にストーブを使用する場合はこまめに換気を行いましょう。