



保健だより

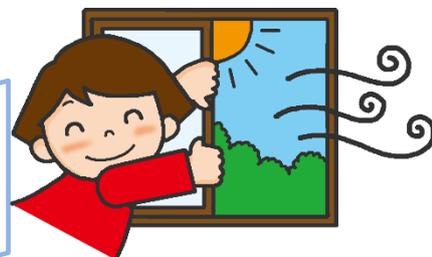
～自他を大切にしながら、自分の心身の健康管理ができる綾中生をめざそう～

令和5年11月 28日発行
綾中学校 保健室

11月下旬となり温かい日もありましたが、いよいよ寒さがやってきそうです。綾中学校でも、どの学年でも喉の痛みや鼻水等のかぜ症状が増えています。また、インフルエンザやその他の感染症も出ています。

これからも油断することなく、感染症予防を続けていきましょう。今回は、特に「換気」についてお伝えしたいと思います。

効果的な換気を徹底しよう！



コロナウイルスやインフルエンザウイルスは、唾液などに包まれて、「飛沫^{ひまつ}」という状態で感染者から体外へ放出されます。

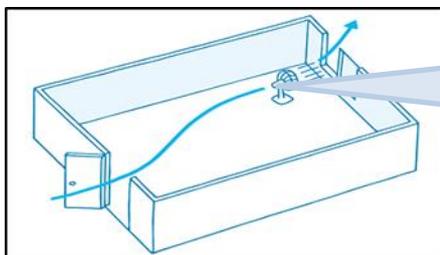
大きな飛沫には多くのウイルスが含まれているため、それだけ感染リスクも高くなります。大きな飛沫は重力の影響を受けやすく、感染者のくしゃみや鼻水等で体から放出されてからすぐに落下してしまいます。しかし、湿度が低い冬場は大きな飛沫の水分は蒸発しやすく、小さな飛沫になります。

ただしもともと多くのウイルスを含んでいたため、水分が蒸発してもウイルスの量そのものは変わりません。つまり、**湿度の低い冬場では、ウイルスを多く含む危険な飛沫が飛び交う**ことになるのです。

咳をした時、1.8m 先の人にどれくらいの量の飛沫が飛ぶのかを調べた実験では、湿度 60%と比較して湿度 30%では、到達する飛沫の数が 2 倍以上になりました！

ウイルス数は湿度が低いほど多くなり、より遠くへ飛ぶのです。

このような理由から、湿度が低い環境では感染リスクが高くなるため、室内から排除すること、つまり「換気」が重要です！



対角する窓を開け、効率よく空気の通り道を作ることが重要です！

換気をして室内が寒くなったら換気完了の合図です！



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いので換気が必要です。

Q. 換気すると寒いし、窓はちょっと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、気温が下がるとき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。



☆幸せなできごと☆



先日、2年生は修学旅行に行きました。奈良公園での昼食会場に着いた時です。誰からともなく、きれいに靴を並べることができていました。海外の観光客の方も思わず写真を撮っていらっしゃいました。また、旅館での食事の後は食器を重ねる等して、片付ける方が片付けしやすいように気配りができていました。



保健室入口にポストを設置しています。
ご意見・ご感想をお待ちしています！
(少しずつ届いています☆☆)



きりとり

ご意見・ご感想をお願いします。

年 組 お名前:



※御記入後は、保健室入口のポストへ入れてください。