

ほけんだより 1月

No.9 令和7年1月15日発行 北方学園中学校保健室



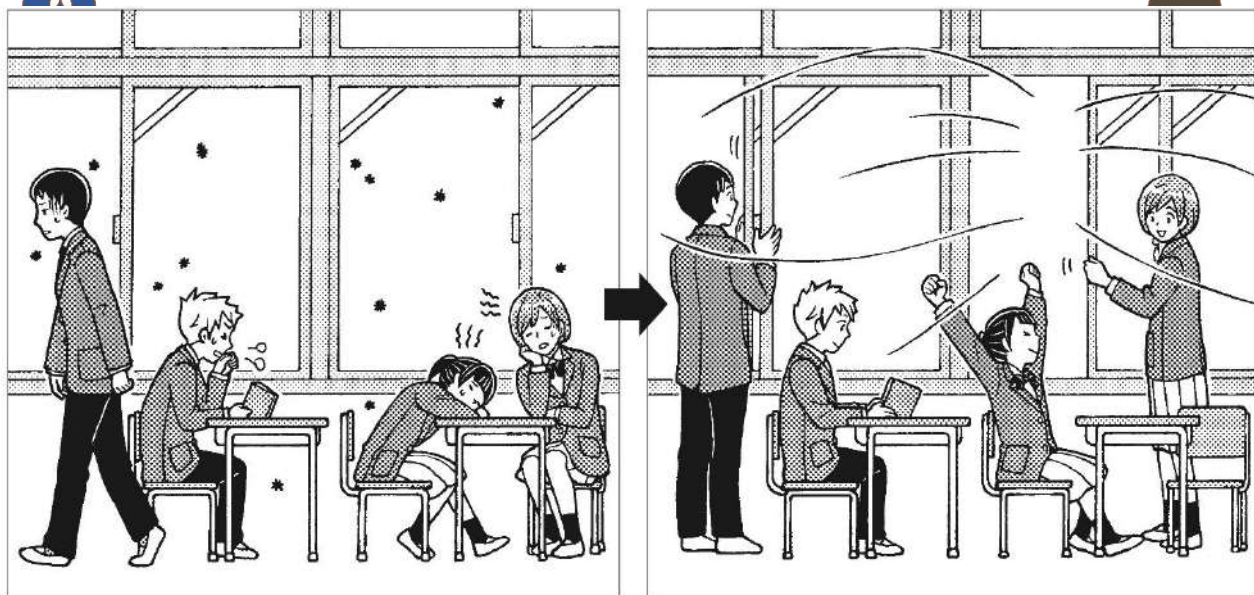
一年の計は… 春に向かって

3学期が始まり1週間が過ぎました。健康・安全に気をつけて学校生活を送ることができているでしょうか。始業式に校長先生も言われた「1年の計は元旦にあり」。何かしらの目標をもとに計画を立て、着実に進んでいきたいですね。

3年生の皆さんは、いよいよそれぞれの進路に向かって受験が始まります。心身のコンディションを整え、存分に力を発揮してほしいと思います。保健室から応援しています！



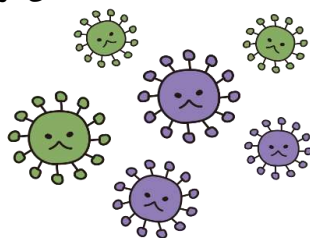
感染症対策に換気をしよう



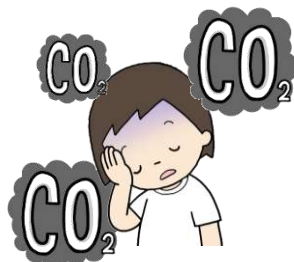
教室を締め切っていると、咳などから出るウイルスが教室内を漂い、感染症が広がる恐れがあります。休み時間などに窓やドアを開けて5分程度換気をしましょう。

換気をしないとどうなる？

感染症にかかりやすくなる



二酸化炭素が増えて
体調が悪くなる



ほこりがたまりアレルギーが発症する可能性も



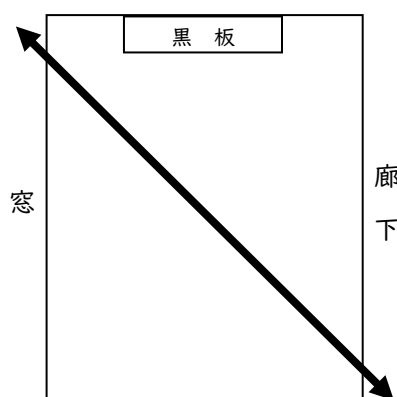
(裏面もあります)

～ 効果的な換気の方法 ～

①対角線上の窓を開ける！



★対角線上の窓を開けると、空気の流
れができ効率的に換気ができます。



②上の窓を開ける！



★常時換気のため、教室の四隅の
上の窓は開けておきます。

③1時間に1～2回窓とドアを広く開ける！



★せめて休み時間ごとに
換気を。5分程度開ける
と教室内の空気が入れ替
わります。

寒くても、休み時間ごとに
必ず窓とドアを広く開け
て換気をしましょう。



★ ちょこっと実験 ★

学校には「学校環境衛生基準」が定められていて、教室の換気などの基準も定められています。換気
の基準としては、二酸化炭素濃度が1, 500 ppm以下であることが望ましいとされています。

中1教室で、休み時間に5分間換気を行った後、授業開始時と終了時の①全て締め切った状態、②常
時換気をした状態の二酸化炭素濃度を測定してみました。（測定日：R7.1.9）

	授業開始時	授業終了時
①全て締め切った状態	506 ppm	1327 ppm
②常時換気をした状態	488 ppm	612 ppm

授業開始時と終了時では二酸化炭素濃度が800 ppm以上高
くなっています。このままずっと換気をせずに授業を受けると
どうなるでしょう？基準値を超えて教室内の空気が汚れていく
ことが予想されます。常時換気をした状態だと二酸化炭素濃度
は少ししか高くなっていません。



※中1のみなさん、協力ありがとう
ございました！

常時換気と休み時間の換気の合わせ技を使って

効果的に換気をしましょう！

