

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「一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。

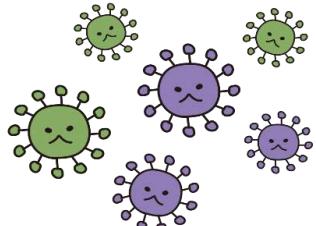
3年生の皆さん、いよいよそれぞれの進路に向かって受験が始まります。心身のコンディションを整え、存分に力を發揮してほしいと思います。保健室から応援しています！



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。休憩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



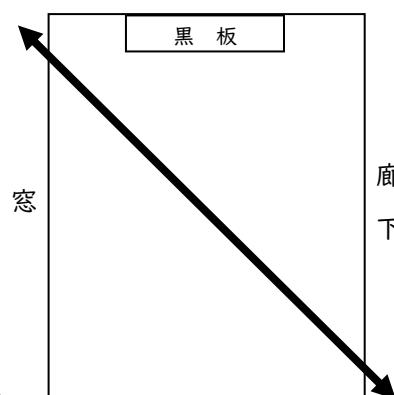
(裏面もあります)

～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。

寒くとも、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はどうなるでしょう？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す。

※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！

