



愛知県立大府高等学校
定時制
保健室

11月に入り、昼間もひんやりとする日が増え、冬の足音が近づいてきましたね。寒くなると心配なのが感染症です。衣替えをして冬支度をするように、健康の意識も冬用に切り替えが必要です。いつも以上に、手洗いやうがいをしていねいに行い、寒くなるこれからの季節も元気に過ごすことができるようにしましょう。



11月9日は換気の日



みなさん、普段から意識して部屋の換気ができていますか？寒くなると、窓を開けて換気することが億劫になるかもしれませんが、これからの時期、感染症対策のひとつとしても、換気は大切になります。ひとりひとりが今一度、換気をする意識をもち、感染症に打ち勝っていきましょう！



教室の開けるべき箇所を確認

教室運動場側



教室廊下側



- 運動場側の両端の窓を常に5cm程度開ける
- カーテンが換気の邪魔にならないように注意

- 廊下側の両端の天窓を常に5cm程度開ける



この程度開けておけば、室温を下げることなく、換気することができます。ぜひみんなで協力して、換気ができると嬉しいです！



からだ かんきぶそく げんいん なんだか身体がだるい…は換気不足が原因かも！

かんせんしょうたいさく
感染症対策だけじゃない！

しつない にさんかたんそのうど たか
室内の二酸化炭素濃度が高くなると、私 たちの身体にも少なからず影響が出てきます。濃度を
まじゅんちない たも かんせんしょうたいさく べんきょう ととき す かんきょう
基準値内に保つことは、感染症対策はもちろん、勉強する時などの過ごしやすい環境づくりにも
つな 繋がります。

にさんかたんそのうど 二酸化炭素濃度 (ppm)	からだ えいきょう 身体への影響
～700	ちようじかん 長時間そこにも健康に問題がない
～1000	けんこう えいきょう 健康への影響はないが、ふかい かん ひと で 不快と感じる人が出てくる
～2000	ねむ ひと おお 眠くなる人が多くなるなど体調の変化が出る



さき しめ
先ほど示したように窓を開けて換気をしていれば、にさんかたんそのうど
1500ppm を超えることはありません。



かんきいがい かんせんしょうたいさく わす 換気以外の感染症対策も忘れずに！



あき ふう かんせんしやうりゆうこう きせつ
秋・冬は感染症流行の季節

かん せん たい さく 感染対策 できていますか？

ことし かぜ
今年も風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルスな
びやうげんきん かつぱつ じ き かんせんたい
どの病原菌が活発になる時期がやってきました。感染対
さく きほん
策の基本をおさらいしましょう。

て-あら せつ じかん あら
手洗い 石けんで時間をかけて洗うの
がコツ。

しつ-ど-たも かんそう はな ねんまく
湿度を保つ 乾燥するとのどや鼻の粘膜の
き のう よわ
バリア機能が弱ります。

ひとご-さ はん か がい て ひつようさいていげん
人混みを避ける 繁華街へのお出かけなどは必要最低限に。



かん せん たい さく 感染対策はみんなのため

しんがた
インフルエンザや新型コロナ
ななどは、小さな子どもや年
ばい かつ にん ぶ かんせん じゅうしやうか
配の方、妊婦さんなど、感染すると重症化
ひと かんせんかくだいぼう し
しやすい人がいます。感染拡大防止は、そ
ひと まも
ういった人たちを守ることに繋がります。
あいことば
す。うつらない・うつさないを合言葉に、
たいさく ばんぜん
対策を万全にしていきましょう。

