



愛知県立大府高等学校
定時制
保健室

11月に入り、^{がつ はい ひるま} 昼間もひんやりとする日が増え、^{ひ ふ ふゆ あしおと ちか} 冬の足音が近づいてきましたね。^{さむ} 寒くなると心配
なのが^{かんせんしょう} 感染症です。^{ころもが} 衣替えをして^{ふゆじたく} 冬支度をするように、^{けんこう いしき ふゆよう き か ひつよう} 健康の意識も冬用に切り替えが必要です。
いつも以上に、^{いじょう てあら} 手洗いやうがいをしていねいに^{おこな} 行い、^{さむ} 寒くなるこれからの季節も^{きせつ げんき す} 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、^{ふだん いしき} 普段から意識して^{へや} 部屋の^{かんき} 換気ができていますか？^{さむ} 寒くなると、^{まど あ} 窓を開けて^{かんき} 換気をする
ことが^{おつく} 億劫になるかもしれませんが、^{じ き} これからの時期、^{かんせんしょうたいさく} 感染症対策のひとつとしても、^{かんき} 換気は大切
になります。^{いまいちど} ひとりひとりが今一度、^{かんき} 換気をする意識をもち、^{かんせんしょう} 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！



感染症対策だけじゃない！

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！

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繋がります。

二酸化炭素濃度 (ppm)	身体への影響
~700	長時間そこにも健康に問題がない
~1000	健康への影響はないが、不快と感じる人が出てくる
~2000	眠くなる人が多くなるなど体調の変化が出る



先ほど示したように窓を開けて換気をしていれば、二酸化炭素濃度が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 **感染症対策** できていますか？

今年も風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルスなどの病原菌が活発になる時期がやってきました。感染症対策の基本をおさらいしましょう。

手洗い 石けんで時間をかけて洗うのがコツ。

湿度を保つ 乾燥すると鼻の粘膜のバリア機能が弱ります。

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 感染症対策はみんなのため

インフルエンザや新型コロナウイルスなどは、小さな子どもや年配の方、妊婦さんなど、感染すると重症化しやすい人がいます。感染拡大防止は、そういった人たちを守ることに繋がります。うつらない・うつさないを合言葉に、対策を万全にしていきましょう。

