

# 保健だより

2022. 12. 15 (木) NO10



島原商業高校

## 感染症対策のひとつ

## 「換気」

手洗い・食事時の注意も

2年生のみなさん、修学旅行おかえりなさい。寒い中でしたが元気に楽しく過ごせましたか？さて、学校は今週明けから新型コロナウイルス感染症関連で、欠席者が増えてきています。心配していた第8波で、県内でも2000人を越える勢いです。以前から「今冬は新型コロナとインフルエンザの同時感染によって、肺炎の重症化や長期化につながるのでは」と警戒する呼びかけがありました。寒さが病気を悪化させることもあるので、各自で暖かい服装を工夫して、まず「かぜ」にかからないようにしましょう。

そして、食事・睡眠に気を配り朝の検温と健康観察を行い、早めの対策をお願いします。症状があれば、登校を控えましょう。



### \*換気とは\*

- ①人間にとって有害あるいは望ましくない成分の排出
  - ・生理代謝による、二酸化炭素(CO<sub>2</sub>)、水蒸気、アンモニア等と皮ふからの垢、ふけ、汗など
  - ・人の活動による、粉塵・繊維・細菌・カビなど
  - ・タバコの煙・化粧品類に含まれる化学物質など
- ②人間にとって必要あるいは望ましい成分の供給
  - 換気は、汚染物質濃度を低くするように空気を入れ換えることが重要
  - 窓を開けずに閉めきっていると、室内はどんどん汚染される

### \*正しい換気とは\*

- ①1時間に1回以上を目安に空気を入れ換える(換気口はふさがない)
- ②斜めに空気は流れるため窓は対角線上に、なるべく離れた2ヶ所以上を開ける
- ③空気が流れにくい場所は、扇風機などを回して換気をうながす

### \*実際の換気の仕方\*

- ①登校後すぐに全ての窓を全開する
- ②教室の廊下の天窓は、常時開けておく
- ③グラウンド側の窓は、10cm程開ける(前と後ろ2ヶ所)
- ④授業の開始前と昼休み等の休み時間、教室以外の授業の時など、休み時間に窓を全開する

寒さで換気を怠りがちになりますが、感染防止をお願いします！！