

ほけんだより

11月号

すこ しばしば 気温の低い日が多くなり、冬の気配を感じる季節になってきました。みなさん、肌着は着ていますか？肌着には、体のあたたかさや、汗や皮脂を吸いとる効果があります。冬の寒さに備えていきましょう。

令和5年10月31日
 横浜市立新鶴見小学校
 校長 佐藤 朗子
 養護教諭 岡林 奈那
 長尾 芽依
 堀 香織

空気も 気持ちも 換気でリフレッシュ!

換気をしないと...

二酸化炭素が増える

CO₂...CO₂ CO₂ CO₂ CO₂ CO₂ CO₂ CO₂ CO₂

人は1日に480ℓもの二酸化炭素を出します。空気中に二酸化炭素が増えると酸素が不足し、頭痛や吐き気の原因にもなります。

カビやダニが発生しやすくなる

窓を閉めきっていると結露ができやすいです。結露ができると、カビやダニが発生しやすくなり、アレルギーなどの原因になります。

ウイルスや細菌がたどよう

室内にウイルスや細菌がとどまって、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。

においがこもる

汗やお弁当などのにおいがこもって、嫌なにおいになります。



換気のやり方

空気の「入口」と「出口」ができるように2カ所以上の窓を開けましょう。また、部屋の対角線の窓を開けると空気の通り道ができて効果的です。

新 鮮な空気にはリフレッシュ効果があり、脳の働きが活性化します。そのため、気分がすっきりしたり、集中力が高くなったりします。休み時間ごとに行動など適度に換気をして、健康的に過ごしましょう。

換気のギモン Q&A

Q. エアコンがついていれば換気はいらない?

A. 換気機能のないエアコンだと室内の空気を温めたり、冷たくしたりして同じ空気を戻しているだけ。ウイルスや細菌などは出ていかないので換気が必要です。

Q. 気温が低くなってきて換気すると寒いし、窓はちょっとだけ開けておけばいいよね?

A. 10~20cmを目途に。常に換気するのが理想ですが、部屋の気温が下がりすぎるとかえって風邪をひきやすくなるので、30分に1回は必ず開けるなど時間と回数を決めるのがおすすめです。

感染症 注意報

かんきがい 換気以外にもうつらない・うつさないためにできることをしましょう!

手洗い

手のひら・つめ・親指のまわり・手の甲・指の間・手首を20秒以上かけて洗おう。

体調確認

発熱やせき・鼻水などの症状があるときは無理せず休もう。

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ 続けていますか? 「せきエチケット」 ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

インフルエンザをはじめとして、咳やくしゃみの飛まつ(鼻水やだ液)により感染する感染症は数多くあります。せきエチケットは、これらの感染症を他の人にうつさないようにするためのルールです。

その1 鼻と口をティッシュなどでおおう

せき・くしゃみが出そうになったときは、ティッシュ(なければハンカチ・タオル)で鼻と口をおおいます。使ったティッシュは蓋つきのゴミ箱に捨てましょう。

その2 とっさのときは「そで」でカバー

急なせき・くしゃみは、できるだけ手を使わず、そでや上着の内側で鼻と口をおおいます。手でおおったときは、すぐに石けんでよく洗いましょう。

その3 マスクをつける

ウイルスをふくんだ飛まつは、せき・くしゃみとともに鼻や口から飛び散ります。マスクをつけることが予防につながります。



手のひらでせきやくしゃみをおさえたり、何もせずにせきやくしゃみをしたりするのはNGです。感染が広がる原因になってしまいます。正しいせきエチケットをできるようにしましょう。

鼻は「天然のマスク」

みなさんはふだん、呼吸(息を吸ったりはいたりすること)をするとき、鼻と口のどちらを使っていますか? 「口で呼吸している」という人は要注意です。口呼吸と鼻呼吸のちがいを見てみましょう。

● 口呼吸をすると...

- かわいた冷たい空気があることでのどが乾燥する
- ウイルスがそのまま入ってきてしまう

● 鼻呼吸をすると...

- 鼻の中であたたかくしめった空気になる
- 鼻毛がほこりやウイルスをふせぐ



鼻呼吸の方がウイルスが入りにくくて病気になるにくいということですね!

口呼吸を続けると、口や歯にも悪影響が出るといわれています。口臭や歯の着色の原因になる、虫歯や歯周病になりやすくなる、歯並びが悪くなることなどの影響があります。鼻呼吸をこころがけましょう。

冬の寒さに備えましょう

そろそろ冬本番。冬の寒さを乗り越える準備はできていますか? 暖かさを閉じこめ、冷気をシャットアウトするには、3つの「首」がキーワードになります。3つの首とは、「首回り」、「手首」、「足首」のことです。首周りにはマフラーを巻き、手袋や厚手の靴下など、手首や足首を保温するアイテムも用意して、体を暖めましょう。

衣服をはじめ、食事など少しずつ整えながら、厳しい冬を乗り越えましょう!

