

# 上高☆保健だより

上浮穴高等学校  
生徒保健委員会  
担当 3-1HR  
令和3年12月

寒くなってくると、手洗いや換気が「つらいなあ」って思うことがあります。手を洗うときに、ついサッと簡単に済ませたくなったり、窓を開けて空気の入れ換えをするのがイヤになったり…。でも、なぜこれらをするのかを考えてみてください。**手洗いや換気は、感染症予防のためにずっとみんな頑張ってきたこと。寒い季節も心掛けてください。**

ストーブで空気が汚れやすくなってるにゅ!

今月の保健目標

休み時間は教室の換気をし、感染症の予防をしよう!



## 寒いと固まる! そのワケは?

「冬に起こる関節の痛み」と聞くと、インフルエンザなどの感染症の症状、あるいは膝痛・腰痛をイメージする人が多いかもしれません。でも、こうしたこと以外にも、冬は体の痛みが起りやすい時期です。おおまかに言うと…

気温が低い → 血管が縮む → 血行が悪くなる → 酸素・栄養の循環が滞る → 老廃物がたまる、筋肉が硬くなる

こうしたことから、**体に負担がかかって関節が痛くなったり、首や肩がこったりします。**また、ケガが治りかけているところや調子が悪いところには痛みが出やすくなります。

ちょっとずつでも毎日すると効果あり!

固まった体をほぐすには、場所や時間をとらず手軽にできる体操やストレッチがおすすです!

## カラカラだから…大事な冬の水分補給!

冬到来。寒さとともに空気が乾き、カゼ・インフルエンザの流行や、お肌のトラブルが増える時期です。

乾燥対策の基本は…「加湿」と「水分補給」

気温が低い冬は、夏よりも汗をかく量と頻度が減るため、体から「出ていく」水分があまり目につきません。そのため、水分補給はそれほど気にならない、気にしなくていい…そんなイメージを持っていないでしょうか。**冬、屋外は乾燥した気候でカラカラ、そして室内は空調(暖房)でやっぱりカラカラ。当然、からだも乾燥しやすくなります。**こまめに水分を補給しましょう!



汗や水分補給といえば熱中症が思い浮かびますが、冬でも熱中症は起こります。「激しい運動」「強めの暖房」は要注意です。

気がつかないうちに脱水しています! 対策お忘れなく…



# 換気で感染症予防



感染症予防に換気は必須です。でも、冷えからカゼにかからないようにするためには保温も必要…。そして、ウイルスを減らすためには適度な湿度を保つことも大切です。12月2日、教室の空気の状態を保健委員が検査しました。結果をお知らせします。

## 1 換気をしない教室の空気は汚れていた！

換気が不十分だと 10 分で CO<sub>2</sub> は 2166ppm に

基準は…

- CO<sub>2</sub> 1500ppm 以下
- 温度 17℃～27℃
- 湿度 30～80%

気分が悪くなる！  
カゼなどに感染する！  
眠くなる！  
のどを痛める原因に…

### ①ウイルス

空気が乾燥するとウイルスが増え、感染症が流行する。



### ②人の吐く息

空気中に CO<sub>2</sub> が充満し、脳が酸素不足を起こす。

### ③暖房器具

灯油を使うストーブは CO<sub>2</sub> を多く排出し、CO も出すことがある。

## 2 空気の通い道をつくる！

一カ所広く開けるより、**対角線の位置にある窓・ドア**を開けるほうが効果的でした。  
**授業中は4カ所 15cm 以上**開けておきましょう。



上の窓を常時開けておくのもドアを閉めたまま換気できるのでお勧め。

## 3 換気時間の目安は最低でも1時間に1回、5分間！

5分換気後、CO<sub>2</sub> は 1154ppm まで下がり、湿度は 33.6%、温度も 18.2℃で換気前と 1℃下がっただけでした。常時換気しながら、休み時間ごとに、ドアや窓を開けて空気を入れ換えましょう。

寒い季節の換気テクニック

**寒** い日に窓を開けると、急激に部屋の温度が低くなるので、暖房器具を工夫しながら換気しよう。



**短** 時間、窓を全開にするよりも、一方向の窓を少しだけずっと開けっ放しにしておくほうが室温の変化を抑えられます。



**台** 所などの換気扇を使うと、室温を急激に下げることなく換気をすることができます。



**暖** 房器具の近くの窓を開けると、窓から入ってくる冷えた空気がすぐにあたためられるのでオススメ。



カーテンなどの燃えやすいものは暖房器具から離そう(火災予防!)

今年も新型コロナウイルス感染症の影響で、学校行事の延期や縮小、中止がありました。今はウィズコロナの生活も整いつありますが、油断は禁物。身につけた感染対策は今後の健康生活にも生かれます。来年も一人ひとりの予防が、自分や周りの人たちみんなを助ける一年になりますように。