

保健だより

# すこやか

三次市立八次中学校 保健室  
令和5年12月8日(金)  
No.13

## 体調を整える秘訣

1年生の学年閉鎖が終わり、今日から全校がそろっての学校生活です。  
週末でお休みになりますが、生活リズムを整えて元気に過ごしましょう。  
自分の身のまわりには、体調を整えるための工夫・秘訣はたくさんあります。



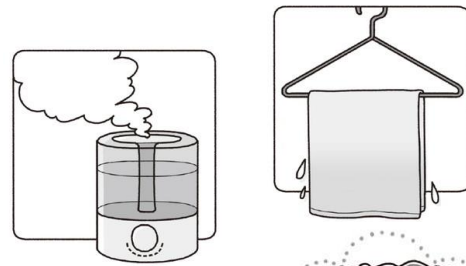
- ☆ 1日3回きちんと食事をとる  
食事をとらないと、体温が上がってきません。  
低体温のままでは、免疫力（病気に負けない力）が弱く、かぜをひきやすくなります。
- ☆ 7～8時間の睡眠をとる  
夜寝ている間に、傷んだ細胞を修復したり  
免疫力を高めたりしてくれます。

☆ 手洗いやうがいを心がける  
ウィルスを体の中に入れない、のどを乾燥させないことが大切です。

☆ 部屋を乾燥させない  
加湿器を使ったり、ぬれたタオルを干したり  
するといいですよ！

☆ 適度に運動する  
体の血流が良くなり、免疫力がアップ  
します。

☆ 体を冷やさない  
下着を着ると、体感温度が4℃も上がり、  
暖かく感じます。くつ下やセーター等で  
体を冷やさない工夫も大切です。



## 「換気」は大事！



今年度も学校薬剤師の森瀧先生に来ていただき、  
学校内の環境や教室内の二酸化炭素濃度の測定をして  
いただきました。



3年生の教室で、『常時換気している教室』と  
『換気をしなかった教室』とで、授業始めと終わりの  
二酸化炭素濃度を比較してみました。測定結果は下のとおりでした。

		授業始め	授業終わり	変化
換気した部屋	CO <sub>2</sub> 濃度	750ppm	800ppm	→
	室温	23℃	24.2℃	→
	湿度	37%	29%	↘
換気して いない部屋	CO <sub>2</sub> 濃度	750ppm	1250ppm	↑
	室温	22.3℃	28.3℃	↑
	湿度	37%	28%	↘



### <教室に居た人の声>

- ◆空気が『もわーん』とした感じがした。
- ◆マスクをしているから余計に息苦しく感じた。
- ◆暑くて眠気がきそう…



『常時換気をしている教室』では、二酸化炭素や  
室温の変化はありませんでした。  
『換気をしていない教室』では、  
1時間の授業の間に二酸化炭素は増えて  
室温も高くなって、不快に感じる人もいました。



対角線になる窓とドアを  
少し開けて、空気の流れを  
つくると効果的に換気が  
できます！

休憩時には窓やドアを開けましょう！