

保健だより

# すこやか

三次市立八次中学校 保健室

令和4年11月28日(月)

No.10

## 手洗いを見直そう！

保安美委員会で手洗いの実験からわかったことについて『手洗いを見直そう』と動画を作製して、各教室に映して大型テレビで見ました。

洗い方によって手の汚れに違いがあるか調べた実験から

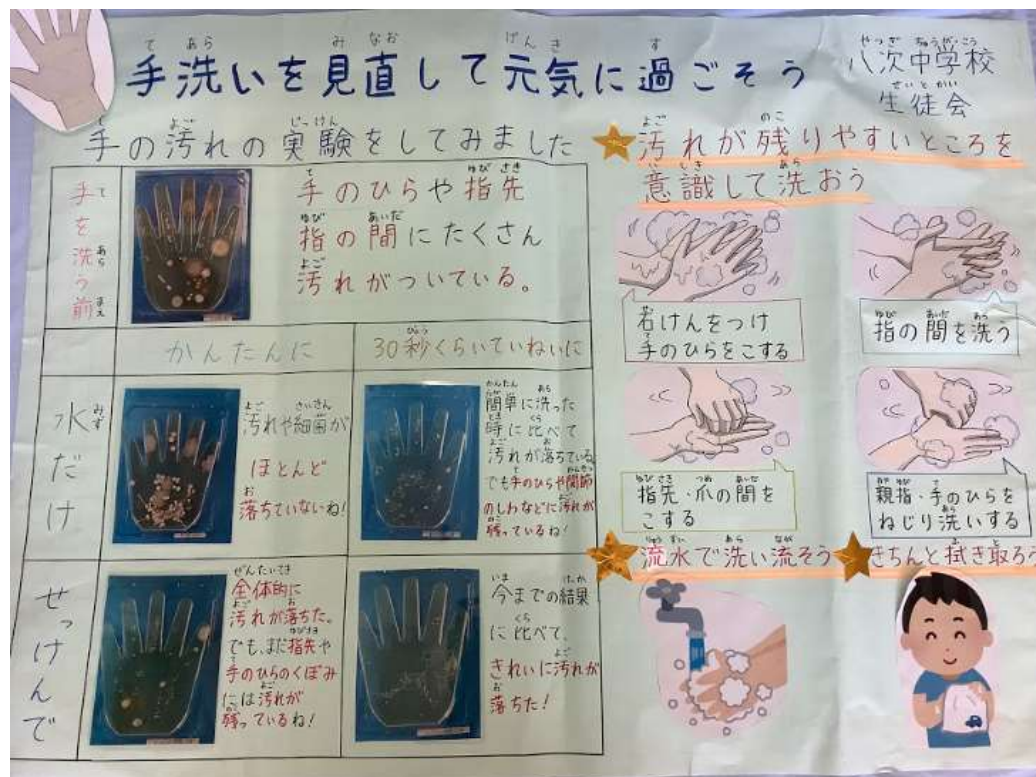
☆ 手の汚れが残りやすいところを意識して洗うとよい！

☆ 流水で洗い流すことが大切！

☆ 湿ったままにせず、きちんと拭き取ることが大切！

ことがわかりました。 自分の手洗いを見直して、是非やってみましょう！

- ・ 指先
- ・ 指と指の間
- ・ 手のひらのしわ

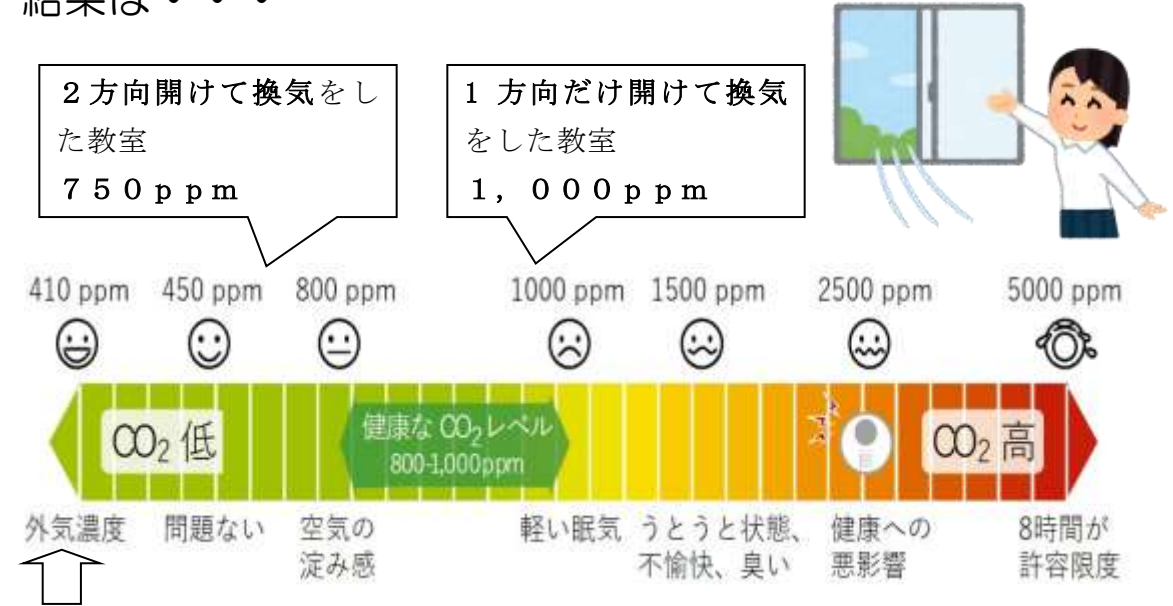


## 換気をして気持ちよく過ごそう！

先日、学校薬剤師の森瀧先生に来校していただき、学校の環境等をみていただきました。寒くなって暖房をつけることが増え、窓を開けて換気をすることがおっくうになってくる季節になってきたため、教室内の二酸化炭素濃度を測定していただきました。

授業中に『1方向だけ開けて換気をした教室』と『2方向開けて換気をした教室』とで1時間の授業が終わるころの二酸化炭素の濃度に違いがあるか調べました。

結果は・・・



屋外の空気中の二酸化炭素は約400ppmとされています。教室のように同じ空間で多くの人が過ごす部屋では、二酸化炭素濃度は上昇していきます。実験ではどちらも基準範囲内でしたが、1方向だけ開けて換気した教室では基準値ギリギリの二酸化炭素濃度でした！

これ以上、二酸化炭素濃度が上がると、眠気を感じたり、集中力が低下したりします。 また、空気の流れが少ない所では、空気感染や飛沫感染で広がる感染症のリスクも高くなります。

みんなで快適に元気に過ごすために

- ☆ 常に2方向の窓やドアを開けて空気の流れをつくろう！
- ☆ 休憩には窓を開けて(全開にして)換気しよう！

少しでもOK!

