



# 保健室だより

令和5年10月30日  
福井県立勝山高等学校  
保健室 第6号

「読書の秋」の由来は、7世紀に唐のある文学者が息子に送った手紙で、学問の大切さとともに「涼しい秋は、夜の灯りに親しんで書物を開きなさい」と書いていたことからだそうです。

10月27日～11月9日は読書週間。秋の夜長は読書にピッタリです。集中して夜更かししないように気を付けてくださいね📖

## 11月より換気チェックを始めます

窓から入ってくる風が少しずつ冷たくなってきて、肌寒く感じる日が増えてきました。

寒いから、といって窓を閉めたままにしていると、教室内の二酸化炭素が増えて頭痛や吐き気がしたり、ウイルスや細菌がとどまって感染症の原因になります。ロスナイを使用している場合、空気がどんよりしているように感じることもあります。

そこで、11月から保健委員が毎時間、しっかり教室の空気の入替えが行えているかチェックします。

また、CO2モニターも使用して実際に教室にどれだけの二酸化炭素がたまっているか確認してみようと思います。

どんな状況だと二酸化炭素が増えるのか、どうすれば効果的な空気の入替えが行えるか、などみなさんで考えて実践してみてください。

## 体調は大丈夫？

季節の変わり目で、体調を崩す人が増えています。また、これから冬にかけて、風邪や感染症が流行します。

手洗い・うがい、マスクの着用、適切な換気、十分な休息など心がけましょう。

インフルエンザワクチンを接種する人は早めにしましょう



## 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でしょ？

**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てまた戻しているだけ。有害物質は出ていかないので換気が必要です。

**Q.** 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。常時換気が理想ですが、気温が下がりがぎるとかえって風邪をひきやすくなるので、30分に1回など時間を決めて、寒さ対策も万全に。

**Q.** 換気扇を回しておけば十分？

**A.** 特にたくさんの人が集まる教室の換気は、換気扇だけでは追いつかないことが多いです。窓を開ける換気も併用しましょう。