



NO.2

四万十町立米奥小学校

令和5年11月30日

暖房やこたつが活躍する時期になってきました。寒い外に出るのは少し辛いですが、体調と相談しながら体を動かして元気にすごしていきましょう。12月に入ると持久走大会の練習が始まります。早ね早おき朝ごはんを心がけて、自分の力が十分に発揮出来るように生活を整えていきましょう。

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



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

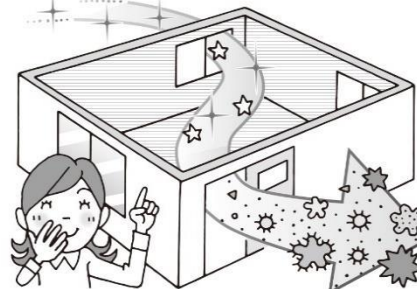


汗やお弁当などのにおいがこもって、嫌なにおいになります。

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。休み時間ごとに行うなど適度に換気をし、健康的に過ごしましょう。



寒くなり空気が乾燥する冬はインフルエンザなどが流行します。手あらいやうがいだけでなく、換気も感染対策として有効なので学校でも家でもしっかり換気をして、健康にすごしましょう。

