



平成28年12月9日 大阪市立淀川中学校保健室

今年もとうとう最後の月になりました。クリスマスや年末年始の楽しいイベントなどで気持ちが膨らんでいる人、3年生は受験の追い込みで気持ちを引き締めている人も多いかもしれません。体調を崩したり、疲れが出たりしやすい時期ですが、からだも心も健康で充実した12月を過ごしてほしいと思います。



## そのマスク、大丈夫？

マスクをつけて登校する生徒が増えてきました。ただ、なかには息がしにくい、と言って、あごにマスクをついている人も…  
マスクの本当の威力は…

### ◎のどや鼻の乾燥を防ぐ

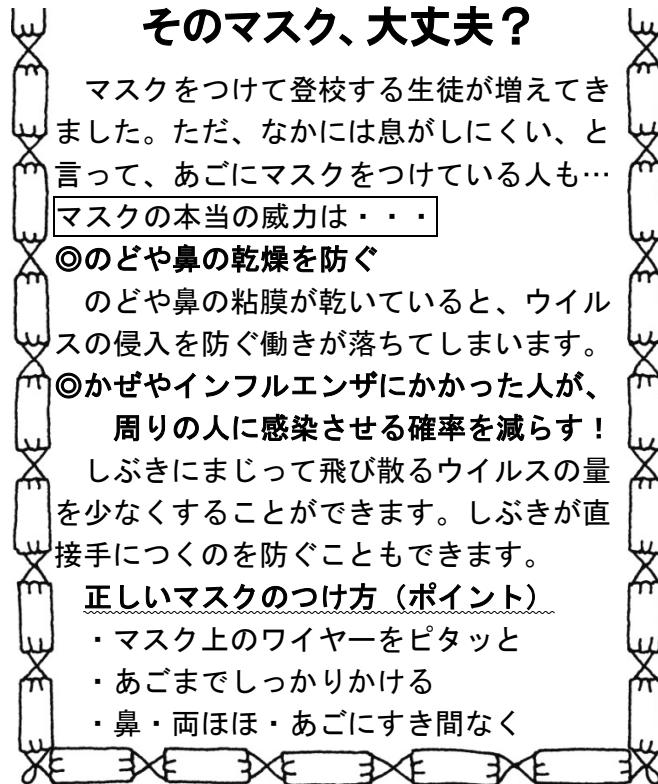
のどや鼻の粘膜が乾いていると、ウイルスの侵入を防ぐ働きが落ちてしまいます。

### ◎かぜやインフルエンザにかかった人が、

周りの人に感染させる確率を減らす！  
しぶきにまじって飛び散るウイルスの量を少なくすることができます。しぶきが直接手につくのを防ぐこともできます。

### 正しいマスクのつけ方（ポイント）

- ・マスク上のワイヤーをピタッと
- ・あごまでしっかりとかける
- ・鼻・両ほほ・あごにすき間なく

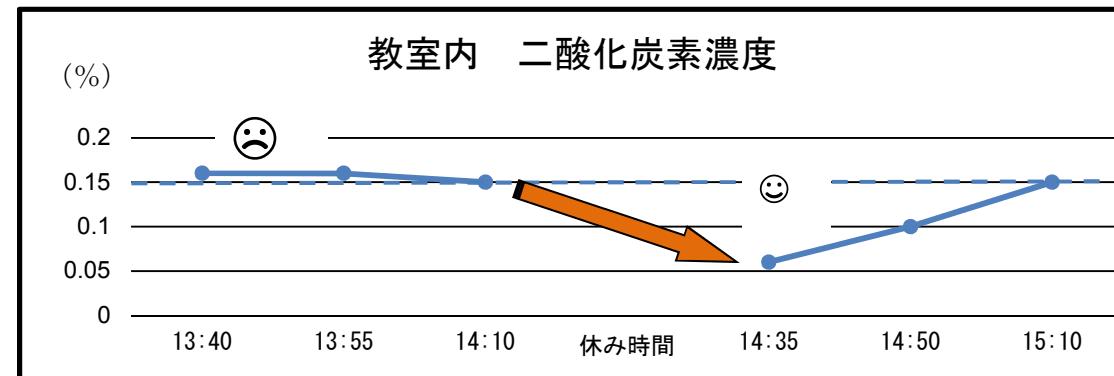


# 部屋の換気をしよう！



最近、かぜをひいている人が多くなってきました。寒いからといって、窓やドアを閉め切ったままでいませんか？換気をしないと、かぜやインフルエンザのウイルスが部屋の中に広がってしまいます。また、ホコリや二酸化炭素で空気が汚れ、いやなにおいがこもったりして、頭が痛くなったり、ボーッとしたりします。

以下のグラフは、去年、薬剤師さんに空気の検査をしていただいた時の結果です。



教室の二酸化炭素の基準は、0.15%以下です。5時間目の授業中、教室の廊下側の窓は1か所だけ開いていましたが、基準をオーバーした状態で授業は終わりました。約40人の生徒が過ごしている教室の空気は、たった1時間でも汚れてしまうことがわかりますね。

休み時間に教室の全てのドアと窓を開けて換気をしたので、濃度は一気に下がり、6時間目はきれいな空気で授業をスタートすることができました。

整美委員会では、教室に換気ステッカーを貼り、換気を呼びかける取り組みをしていく予定です。休み時間ごとに換気をして新鮮な空気を取り入れ、気持ちのよい環境で学習できるようにクラス全体で協力しましょう。また、家でも、1時間に1回は換気をするようにしましょう。

