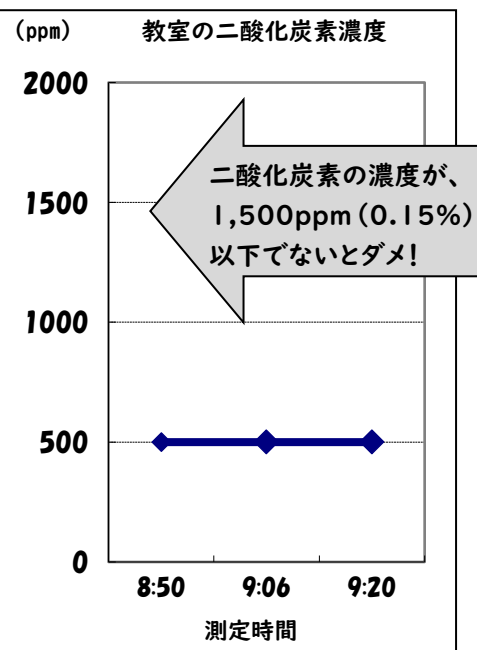
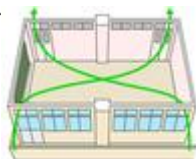




教室の換気はできているかな？'空気'の汚れ調べました

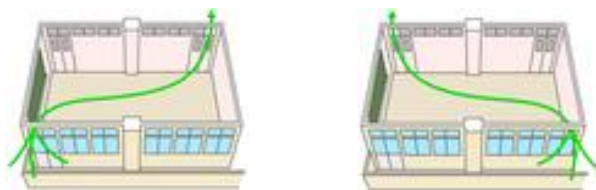
1月18日(火)1時間目に学校薬剤師の中島先生と、教室の二酸化炭素濃度(空気の汚れ具合)と照度(明るさ)の検査を実施しました。場所は2階の2年4組の教室、天気は晴れ、外気温は6℃、教室の温度は14.2℃、湿度37%でした。暖房はエアコンをつけていました。教室は換気のため、授業中も廊下側の上一番前と一番後ろの窓(片側だけ)2ヶ所と、テニスコート側の一番前と一番後ろの窓(20センチぐらい)を開けていました。下のグラフを見てみましょう。



最初の測定は8時50分から、30分経過しても500ppmから二酸化炭素濃度は変わらず、基準値よりもかなり低い値のまま、授業中も空気が汚れることなく、換気できていました！
教室の両側の端の窓を少しずつの計4ヶ所を開けるだけで、教室の空気は少しずつ常に新鮮な空気に入れ替わっていることがわかります。
換気はバッチリできています！素晴らしい!!

換気するときの注意

- ✓ 教室の対角線上の窓を2ヶ所以上20cmくらい開ける
- ✓ 体育の後には呼吸量が増えるので、とくに換気する



換気をしないとどうなる？

窓を閉めていると、室内の空気は、目に見えない塵やほこり、人が息をすると増えていく二酸化炭素などで、どんどん汚れていきます。ウイルスもどんどん増え、感染が増えたり、脳が酸素不足になり集中力が低下したりして、学習の効果も下がります。

換気・手洗い大作戦！

感染予防のために、保健安全委員を中心に『換気・手洗い大作戦』を実施しています。寒い日は換気していると暖房もききにくいので、窓を閉めたくりますが、教室の対角線上の窓は2ヶ所は必ず開けるようにしています。保健安全委員がしばらくしたら反対側の対角線上の窓を開けるので、感染予防のために、みなさんも協力してくださいね。

寒さは衣服で調節できるように、分厚い下着やセーターを着る、タイツや靴下を履くなど、体を冷やさないようにすることが感染予防にもなります。

感染対策のポイント



発熱があれば休養する



保健安全委員による
ハンカチ調べ
実施中

手洗い、マスクで感染予防



規則正しい生活で免疫力をアップ

冬のあったか〜い睡眠 NG集

NG 電気毛布を朝までつける

電気毛布をつけたまま眠ると、夜中に目が覚めやすくなります。人がぐっすり眠るには、体の深部体温を下げるのが大切。電気毛布を使うなら、OFFか最弱に切り替わるタイマーを。



NG 暖房で部屋を暖かく

暖房が強すぎる場合も、体の深部体温が低くならず、眠りは浅くなります。最適温度は16~19℃。



NG 靴下をはいて寝る

人は深部体温を下げるために、手足から熱を逃がしています。靴下をはくと放熱ができず、深部体温が下がりにくくなります。

NG 寝る直前にお風呂であったまる

寝る直前の入浴は、深部体温が上がり寝付きにくくなります。入浴は寝る60~90分前に38~40℃のぬるめのお湯で。

受験勉強の効率をよくする 5つのコツ

- 1 記憶を整理して保存するのは脳の「海馬」。記憶の固定までに約1カ月かかるので、この間に繰り返し復習しましょう。
- 2 声に出して読むと、脳の活動部分が多くなります。このため音読すると記憶に残りやすいと言われます。
- 3 友だちに説明すると、自分がちゃんと理解できているかのチェックができます。

- 4 脳が記憶の整理をするのは、眠っている時間。眠いのを我慢して勉強するより、きちんと睡眠をとるほうが、効率よく記憶できます。
- 5 脳は、興味のあることから優先的に記憶します。イヤイヤ勉強するより、気持ちを切り替えて楽しくできると、記憶によく残るそうです。

体の調子を
整えることも
忘れずに!

