



最低気温が 10℃を下回る日が多くなってきました。家庭では暖房器具が活躍し始めたのではないのでしょうか。

空気が乾燥する今の季節、インフルエンザ等の感染症も流行しやすくなります。本校では少し落ち着いていますが、市内の学校では学年閉鎖や学級閉鎖もあっています。

しっかり栄養、しっかり睡眠で免疫力を高め、調子が悪い場合は早めに対処するように心がけましょう。



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



窓を閉め切っていると結露がしやすいです。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もなります。

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



汗や給食などのにおいがこもって、嫌なにおいになります。

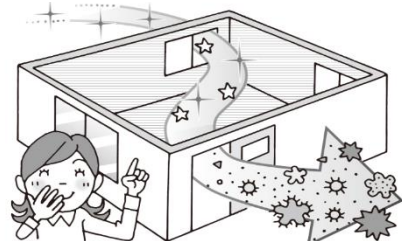
**新**

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て、健康的に過ごしましょう。



## 上手な換気のコツ

- ・空気の「入口」と「出口」ができるように2か所以上の窓を開ける
- ・部屋の対角線の窓を開ける。



## 保護者の皆様へ

- 10月、11月に実施した視力検査の結果、B以下の生徒に対して「視力検査カード」を配布しています。眼科を受診される場合は、「視力検査カード」をご持参いただき、受診後は表紙の「保護者印」の欄に押印のうえ、学校へご返却ください。受診済みや眼鏡の度数をあえて抑えているなどの場合は、保護者様の押印のみで学校へ返却いただいても構いません。
- 「換気」について話題提供させていただきましたが、汗や給食のにおいの他、時々強い柔軟剤のにおいを感じることもあります。適正量の使用をよろしくお願いいたします。

知ってください!!

# その香り

## 困っている人もいます

柔軟剤などの香りで頭痛や吐き気がするという相談があります。  
自分にとって快適な香りでも、困っている人もいることをご理解ください。

香りの感じ方には個人差があります。

香り付き製品の使用に当たっては、周囲の方にもご配慮下さい。  
なお、使用される場合は、使用量の目安なども参考に。

消費者庁 文部科学省 厚生労働省 経済産業省 環境省