



12月。気づけば2023年もあと1か月を切りました。今年は新型コロナウイルス感染症の5類移行により、様々な場面で「4年ぶりの〇〇です!」というワードが聞こえてきました。各方面で多くの緩和がなされる一方で、今、インフルエンザやアデノウイルスなど、ここ数年、流行が落ち着いていた感染症が急増していることを知っていますか? 12月は、いろいろ楽しいイベントが盛りだくさんですが、元気に2023年を締めくくるためにも、最後まで健康管理をしっかりしていきましょうね。

## 生徒保健委員会より プチ健康情報コーナー

毎号、生徒保健委員の皆さんが季節に応じた健康情報を発信してくれます。今回は普段と少しテイストを変え、1-3と2-3の皆さんが実験をしてくださいました。

### 換気と教室の空気に関する観察～教室の空気は、本当にきれい?～

現在、北高では感染症対策として、常時2か所以上の窓を開け、換気をお願いしています。

皆さんのクラスでは、ちゃんとできていますか? 今回、1-3と2-3の教室でCO2モニターの観察を行い、教室の空気をチェック、必要に応じて換気をすると、心身にどのような影響があるか調べました。

感染症対策に有益な換気の目安は  
CO2濃度 1000ppm 以下とされています

### 教室のCO2濃度



単位:ppm

	朝 登校時	1校時 休み時間	2校時 休み時間	3校時 休み時間	4校時 休み時間	5校時 休み時間	掃除 休み時間	7校時 休み時間
● CO2濃度 1年3組	1283	976	679	817	676	553	785	815
● CO2濃度 2年3組	953	813	758	1024	940	623	430	663

CO2濃度が1000ppmを大きく超えることは少なかったですが、常時2か所の換気だけでは不十分な場合もあることがわかりますね。このグラフからも短時間でも一斉に換気した後はCO2濃度の低下が顕著に見られました。

# 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起きやすくなります。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だよう



室内にウイルスや細菌がとどまると、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ると、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て、健康的に過ごしましょう。



## 保健委員から生徒の皆さんへ

最近では、北高でもインフルエンザが流行し、学級閉鎖になったクラスもありました。一人一人が感染しないように気を付けることが大切です。換気は感染症対策としてももちろん重要ですが、CO2濃度が高くなると、息苦しさを感じたり、眠気を感じて授業に集中できません。窓を開けると「寒くて耐えられない!!」と思うかもしれませんが、少し我慢して徹底していきましょう。

換気をするのは大切だとわかっていましたが、改めてCO2濃度を測定し、換気を徹底することで、登校直後、息苦しく感じていた時とは違って効果を感じられ、換気の大切さを実感しました。何時間も開けていると「寒いから」と言って、窓を閉める人もいましたが、自分たちの健康を守るためにも、協力をお願いします。

## ～取り組み後の感想より～

最近では、新型コロナウイルスは落ち着いているように思いますが、インフルエンザが猛威を振るっています。やはり数値が1000ppmを超えると空気が悪く感じ、咳込んでいる人も多かったです。感染症にかからないようにしっかりと対策をしていきましょう。

寒さも厳しくなってきたので、窓を開けることがつらい時期になってきました。しかし、空気が汚れると、感染症にかかるリスクが高まるだけでなく、集中力の低下につながります。しっかり換気をして、健康に過ごしましょう!

**皆さんのクラスの空気はどうですか？  
忙しくても、寒くても、しっかり換気！！  
お願いしますね。**

