



朝、生徒が集まる1階ロビーの天窗は換気のため常時開いています。



高岡市立芳野中学校 令和4年度11月号

「寒～い なぜ窓を開けるのですか？」

11月に入り、朝夕の冷え込みも厳しくなってきました。寒さによる腹痛や頭痛の生徒が見られるようになり、保健室では、ヒーターを設置しました。寒い中ではありますが換気のため、芳野中学校では、寒さが逃げないよう工夫しながら教室や廊下も窓が開いています。換気の大切さと換気のポイントについて学習しましょう。



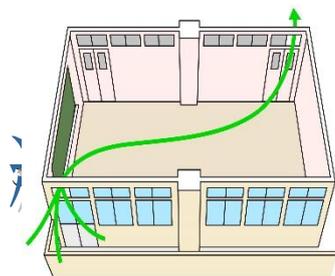
新型コロナウイルスの感染者が、マスクから鼻を出していたり、マスクと顔面の間に大きな隙間ができていたりすると、ウイルスを含んだエアロゾルが空気中にまき散らします。エアロゾルの濃度を減らすためにも換気は重要です。

×換気が不十分な教室	○換気が十分な教室
<ul style="list-style-type: none"> ・ウイルスが漂っている ・においがこもる。 ・二酸化炭素が増えて酸素が少なくなる。 <p style="text-align: center;">↓</p> <p>その結果、頭痛・気持悪い体調不良がおこる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ウイルスが外に出る ・においがこもらない。 ・二酸化炭素が少なくなって酸素が増える。 <p style="text-align: center;">↓</p> <p>その結果、頭がすっきりして活動に集中できる。</p>

換気で教室をクリーンに、爽やかに

換気のポイント

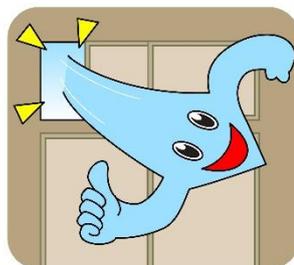
対角線の窓を開ける



部屋の前から後へななめに窓を開けると空気の流れができます。

寒さの中、すべての窓を全開にする必要はありません。

天窗を上手に使用する



閉めきった教室にしないには、教室のドアの上にある小さな窓を開ける。

給食中は、黙食・換気



給食中は、唾液が飛ばないように黙食

飛沫感染予防

のため、窓の一部を開けています。



カフェイン過剰摂取に注意

眠気やだるさを抑える効果はありますが、とり過ぎると中毒症状を起こします。



カフェインの働き

脳を刺激して、眠気防止に有効なことがあります。取り過ぎると眠れなくなったり、不安な気持ちになったりします。

カフェイン過剰摂取が体に及ぼす影響



不眠



イライラ



動悸

身近な飲料のカフェイン含有量



飲食物・医薬品	カフェイン量
煎茶・ほうじ茶 (100ml 1杯)	約 20mg
緑茶・ウーロン茶 (500ml ペットボトル)	約 100mg
コーヒー 150ml 1杯	約 90mg
エナジードリンク (355ml)	約 142mg
睡眠ドリンク (50ml)	約 120mg

中学生は、1日2.5mg/kg以下であれば、問題となる副作用は現れないと考えています。(体重50kgの人は2.5×50=125mg)、

常飲しない

睡眠をしっかりとる



カフェイン飲料を常備せず、短時間に多量にのまないようにします。

規則正しい生活で「睡眠時間を十分にとると、日中元気に活動できます。」

新型コロナウイルス 陽性の療養解除について

症状がある場合：発症日を0日として、7日間経過し、かつ症状軽快後24時間軽快した場合には、8日目から療養解除となります。ただし10日間が経過するまでは、感染リスクが残ります。

症状がない場合：検体最終日を「0」日として、7日間を経過した場合は、8日目から療養解除となります。5日目の検査キットによる検査で陰性だった場合は、5日間経過後（6日目）に療養解除とします。ただし、7日間が経過するまで感染リスクが残ります

濃厚接触者の待機期間について：感染者との最終接触から5日間、（6日目解除）とします。ただし、2日目及び3日目の検査キットを用いた検査で「陰性」を確認した場合は、3日目から解除を可能とします。

※検査キットとは、国が承認した抗原定性検査キット。研究用ではなく、国が承認した「医療用」「一般用」を選ぶ。