



保健だより 11月号

-素直で明るくたくましく-



令和6年11月11日
県立八頭高等学校

最近、ようやく秋冬らしい冷え込みを感じられるようになりました。感染症対策をしっかりと、冬季も健康に過ごせることができる心身の健康づくりに努めていきましょう。

後期も八頭高スマート・ライフ・プロジェクト



後期生徒保健委員会では、「感染症対策推進」「良い睡眠推進」「環境配慮推進」の3班に分かれて「スマートな八頭高ライフ」を提案していきたいと考えています。11月20日(水)の健康教育LHRでは、各クラスの保健委員がクラスの実態に応じた「よい睡眠推進」についてプレゼンを行う予定です。また、「感染症予防あいうえお表」を作成し啓発を行います。前期に引き続き、環境配慮推進として「自分で出したゴミの持ち帰り清掃」や「マイボトル運動」を呼びかけていきます。

教室の換気！サーキュレーターを活用しよう

環境配慮推進で、「清掃」に加え注目してほしいのが「サーキュレーターの活用」です。

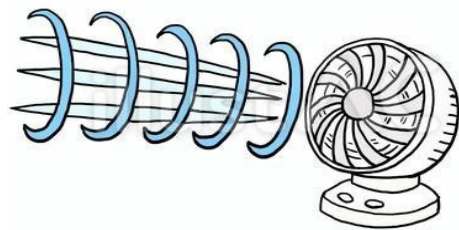
厚生労働省では、換気の目安として「30分に1回以上、数分間程度、窓を全開にすること」を推奨しています。思っている以上にこまめな換気が大切ですね。また空気の流れを作るため、以下のやり方での換気が推奨されています。

■複数の窓がある場合：二方向の窓を開放（対角線に開けます。外側の窓を開けるのがポイント）

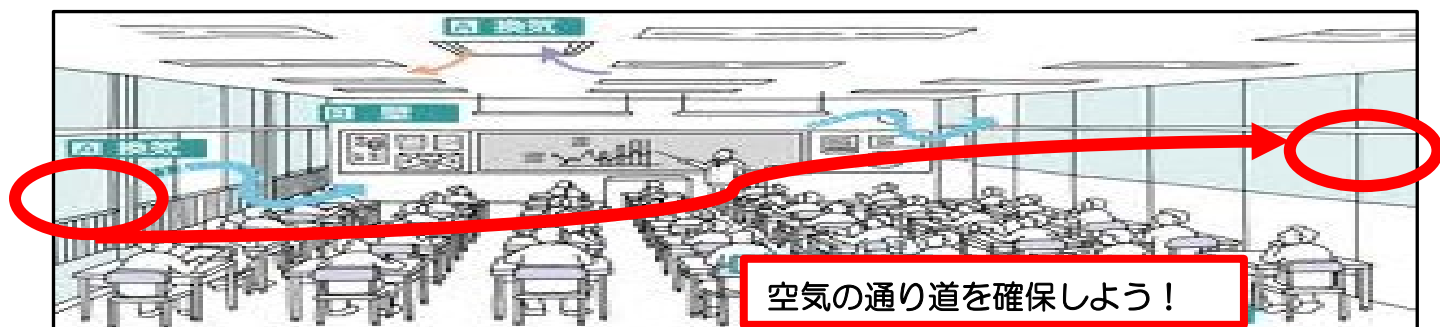
原則として「二方向の窓を同時に開放」する必要がありますが、環境によっては難しい場合もあります。そんなときは、空気の流れを作るサーキュレーターの利用がおすすめです。密閉された空気を窓の外に押し出すことで、室内を快適に保つことができます。

また、これからの寒くなる季節、暖房の使用時も空気を循環させることで一定の温度を保つことができます。暖かい空気をまぜて室温を均一にできます。サーキュレーターの風が部屋の上の方に溜まっている暖かい空気を部屋全体に拡散するからです。

サーキュレーターで暖められた空気を効率よく部屋全体に行き渡らせられるように循環すると、エアコンの設定温度を下げても一定の温度が保てて、「節電効果（環境配慮）」につながります。



外側・廊下側の窓を開け、空気の通り道を確保しよう



この冬は「感染症対策」「環境配慮」「良い睡眠」で、「スマートな八頭高ライフ」を満喫しよう！