

“換気強化月間”の取組について

1 目的

新型コロナウイルス感染症予防対策の有効な手段の一つになっているのが換気です。まだまだ感染が心配される中、各教室の換気に焦点を当て、“換気強化月間”と題して取組を行い、予防の意識を高めてもらいたいと思います。

2 換気の期間 令和4年9月20日(火)～10月20日(木)

3 換気の方法

各教室の窓を全開にしてください。(朝一番の常時換気はそのまま)



4 換気の時間

2時間目終了時、昼食後の休憩時 2回実施します。
ただし、次の授業が移動教室の場合は全開しません。

～3分間～

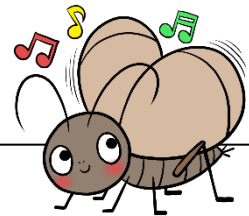
5 換気する人 クラス全員

6 換気の声かけをする人 クラスの保健給食委員

《合言葉》

これから教室の換気をします。皆さん、窓を全開にして空気をきれいにしましょう！！

《季節の変わり目の体調管理》



体調不良の原因は、自律神経の乱れかも…。

自律神経には“交感神経”(昼間の活動時に働く)と“副交感神経”(夜間のリラックスしている時に働く)の2種類があり、体温、発汗、呼吸、循環、代謝などの働きをコントロールしています。この自律神経は、自分でコントロールすることができないため、気圧の変化や寒暖差の大きさで、神経のバランスを崩し、頭痛やだるさの原因になります。さらに、ストレスが加わると体調不良も悪化してしまいます。水分やバランスの良い食事を摂り、早寝早起きをすることで自律神経のバランスを整え、免疫力を高めましょう。秋の夜長と言いますが、最近、眠れないという人はいませんか？睡眠に関する情報提供をしますので保健室へ来てください。