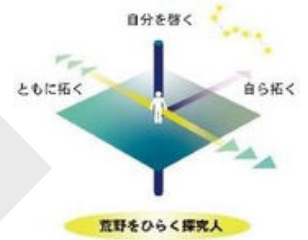


7.8月

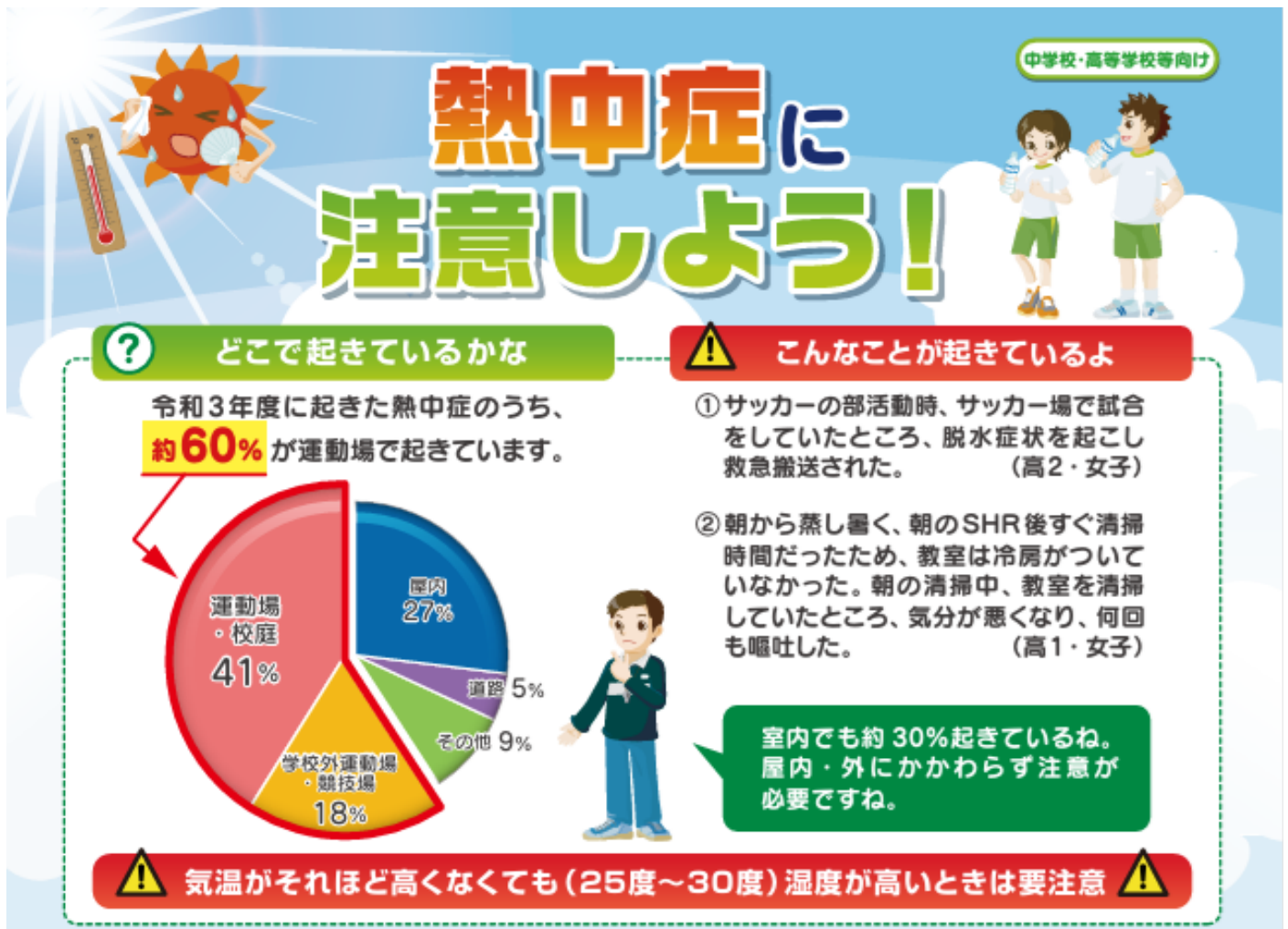
保健だより

7.8月の
健康・環境目標

- ①熱中症に気をつけよう
- ②冷房と教室環境について考えよう



もうすぐ夏休み。夏季補習や北高祭の準備、部活動があるなど、学校で活動する人も多いかと思います。熱中症の予防を心がけ、健康・安全に活動しましょう。



(日本スポーツ振興センターHPより引用)

熱中症 予防

暑熱環境下で活動を行う場合は、こまめな水分と塩分の補給、身体冷却が予防に有効です。

水分・塩分補給にオススメ!

スポーツドリンク

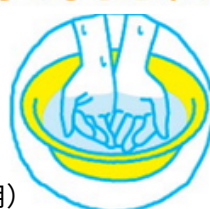
塩分入りタブレット

ゼリー飲料 塩こんぶ

(一般財団法人日本気象協会より引用)

冷そう、からだの外から内から

手のひらを冷やす



身体冷却を用いることで暑さの中でも体温の過度な上昇を抑え、熱中症を予防することができます。左図の手掌冷却は、体温を下げたり、体温の上昇を抑制できます。簡便で比較的效果が高いです。

教室環境と冷房

室温と
二酸化炭素濃度に
注目!!

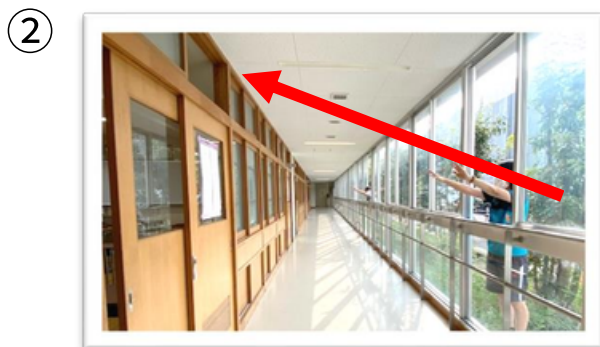
教室の適正な温度や湿度を知っていますか？

学校保健安全に関する法律では、学校環境衛生基準が設定されています。

温度	18℃以上28℃以下であることが望ましい
湿度	30%以上80%以下であることが望ましい
二酸化炭素 (CO ₂)	1500ppm以下であることが望ましい

7月になり、朝から冷房機器が使用されるようになりました。温度や湿度は上記の基準にあてはまるような過ごしやすい環境になったのではないのでしょうか。しかし、閉め切った教室で冷房機器を使用するとCO₂濃度が上昇していきます。冷房機器は、室内の空気を循環しているのみで室内の空気と外気の入れ換えが行われません。CO₂濃度が上昇すると健康や学習の妨げになるため常時換気が必要です。

冷房時も換気をしよう



夏季に南側の窓を開けると温度と湿度の高い空気が入り、冷房効率を下げることになるので注意!!

室温を28℃以下 かつ

CO₂濃度を1500ppm以下に保つ換気の例

- ①教室北側の欄間⇒20cm程開ける (2カ所以上)
 - ②廊下の窓⇒①の欄間に平行した窓を20cm程開ける (2カ所)
 - ③サーキュレーター使用⇒教室南側前方またはドア付近「上向き首振りON」
- ※教室の換気扇⇒常に「ON」
- ※教室南側の窓は開けない

換気を工夫して電力の無駄使いをしないことが地球温暖化防止のためにとても大切

