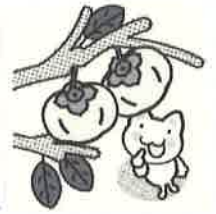




今日の保健便りも趣向を変えて手描きです。

全国の新型コロナウイルスの感染者が減少してきています。10月31日の北海道新聞では、ウイルスの変異を修復する酵素が修復できなくなったからではないか？と遺伝子研究所の研究結果が載っていました。研究が進んでこのまま感染者が限りなくゼロになっていって欲しいと願います。



11月9日
イイクウキの日
(空気)

換気の季節になりました

インフルエンザの流行にも効果的！

室温 18℃以上
湿度 40%以上
が理想。

暖房が入る季節になると、換気が必要になります。せっかく暖まった空気を外に出したくない！と思い、換気の悪い空間にいることは、感染リスクを高めることだけでなく、心身の不調にも繋がります。

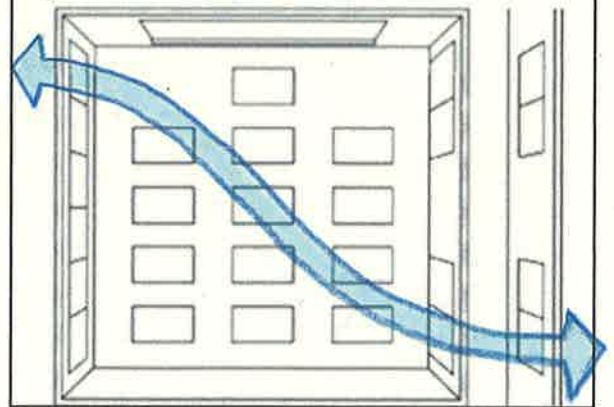
では、冬場の換気はどうしたらいいか？

- 暖房をつけたまま、窓を常に5~10cm開ける。
- 廊下や向かいの教室の窓を5~10cm開けて外気を取り入れ、その取り入れた空気を流し込み、2段階に換気する方法もある。
- 30分に1回、数分以上窓を全開して対面の廊下の扉も開放する。

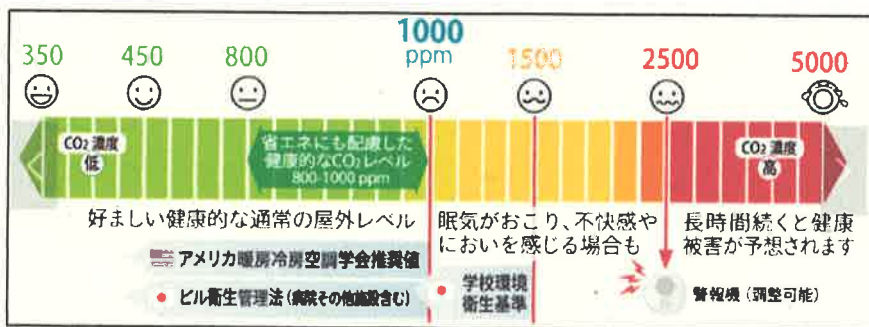
効率的な換気

- 換気は少なくとも対角線上にある窓を開けるのが効率的
- 空気が流れづらい場合、風が入る窓を小さく、出る窓を大きく開けると、改善される
- オフィスや一般住宅も同じ

(空調メーカーなどへの取材を基に作成)



↑対角線に開けるのがベスト。



教室の二酸化炭素濃度計にも注目!!
数値が1000ppmになったら、絶対換気して下さい。

レストランやカフェにも二酸化炭素濃度計が置いてあるお店が増えました。適度な数値が注目してみよう。「〇〇番屋のレジ」に置いてあるのを見たなー。