

室内を換気しよう

暦の上では立春を迎えましたが、まだまだ寒い日が続いています。この時期はエアコンやストーブが日々の生活に欠かせません。外の空気や風が冷たく、窓を開けるのもつらい時期です。しかし、部屋の空気を換えないことで様々な弊害が生じる場合があります。換気的重要性を理解し、この冬を元気に乗り切りましょう。

1 換気必要性

なぜ換気が必要なのか？まずは換気的重要性を知りましょう。

○換気が果たす役割

きれいに見える室内の空気でも、花粉やダニといった物質や二酸化炭素が含まれています。花粉やダニはアレルギー反応の引き起こすことや、二酸化炭素濃度が高いと倦怠感（だるさ）や息苦しさ、頭痛や眠気など学習をすることに悪影響を及ぼすことがあります。

こうした有害物質を減らし、新鮮な外気を取り込むことが換気の大きな役割なのです。

2 換気ポイント

○一度でなく、定期的にする。こと。（学校でも、教室は常に換気をしています。必要ならば暖かいインナーを身に付け、体調を崩さないようにしましょう。）

1 時間に 5 分～10 分ほどを 2 回

（最低でも 1 日 2～3 回しよう）

○部屋の中心に空気が流れるように部屋の対角にある窓やドアを開ける。

○湿度も適度に保てるように気を付ける。（50%～60%程度が望ましい。50%以下だとウィルスが活性化してしまう恐れがある。）

○部屋の温度が下がるのは一時だけ、空気が動いた方が温かく感じることもある。おもいきって換気しよう。



3 学校での換気

換気は誰にでもできることです。先生が居ない時にもクラスのために換気をしましょう。寒いと思いますが、クラスで声を掛け合って生活しやすい環境をみんなで作りましょう。