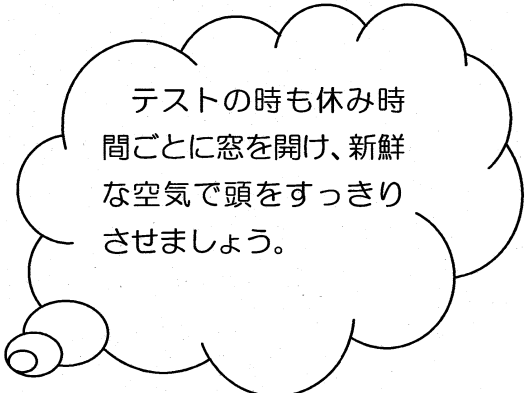


教室の換気をしよう

1年に2回、学校薬剤師さんが教室の空気検査をしますが、どの教室で測ってもいつも二酸化炭素の値が基準値を上回ってしまいます。閉め切った教室内は二酸化炭素が増え、酸素不足になって、頭がぼーっとしたり、頭痛の原因にもなります。窓を開けると寒い季節になりましたが、学習が効率よくできるように、またかぜやインフルエンザの感染を防ぐためにも休み時間ごとに換気をしましょう。

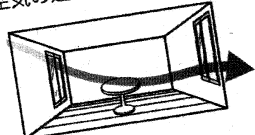


11月9日 いい空気の日

♪ 換気の3つのポイント

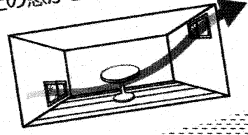
空気の入りと出口をつくる

対角線にある窓を開けると、空気の通り道ができます。



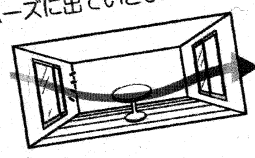
高低差を利用する

高い窓と低い窓を開けると、下の窓から冷たい新鮮な空気が入ってきて、熱気のごもった空気が上の窓から逃げていきます。



入口は小さく、出口は大きく

入口を小さくすると空気が勢いよく入り、出口が広いとスムーズに出ていきます。



♪ 換気をするときんぎのりこと

- ・新鮮な空気と入れ替わる
- ・ニオイがなくなる
- ・ホコリや細菌、ウイルスなどが出ていく

じょうずな換気で、気持ちよく過ごそう😊

インフルエンザ予防接種について

インフルエンザの予防接種を受けてもインフルエンザにかからないわけではありませんが、かかりにくくなったり、かかっても症状が軽くすむとされています。

●効果はどれ位続く？

ワクチンを接種してから抗体ができるまで1～3週間、その後3～4ヶ月で抗体は徐々に減っていきます。予防接種の効果は接種後2週間め位から4ヶ月程度です。

●いつ受けたらいい？

インフルエンザは12月から3月頃に流行します。11月中か、遅くとも12月までには受けましょう。

●副作用は？

主な副作用は腫れなどの局所的反応が10～20%、発熱などの全身反応が5～10%、ショックなどの重篤な副作用は10万人に1人とされています。

すでにお知らせを配布済みですが、世田谷区では中学生までのインフルエンザ予防接種費用の一部(1000円)を助成しています。助成対象の指定医療機関は区のホームページをご覧ください。



【お問い合わせ先】 世田谷保健所感染症対策課 電話 03-5432-2437