

かくれ脱水にご注意

「脱水は夏に起こるもの」？



いいえ！
実は冬も要注意。

空気が乾燥する

汗をかいていなくても、呼吸や皮膚からの蒸発などで体の水分は奪われています。空気が乾燥する冬は、こうした汗以外の形で水分が失われがちです。

水分補給をサボりがち

あまり汗をかかないため「水分補給しなきゃ」という気持ちが起こりにくいうえに、手軽にとれる冷たい水は体が冷えてしまうので敬遠されがち。でも、人間の体に必要な水分量は冬でも同じなのです。

かくれ脱水にならないためには、のどが渴いたと思っていなくても、こまめに水分補給をするのがコツ。意識してみてくださいね。



路面凍結注意！！

こんな場所は要注意！！

- ☑ 日当たりがよくない道
- ☑ 建物や地下鉄の出入り口
- ☑ 横断歩道などの白線部分
- ☑ マンホールのふたの上
- ☑ バスやタクシーの乗り場
- ☑ 車が出入りする歩道



こんな事故がありました。

晴天の日にもいつも通り自転車登校している際、滑って転倒して顔を打撲した生徒がいます。路面が凍結していたようです。ヘルメットがなかったら重大事故になったかもしれません。ヘルメット大事ですね。

みやいち広場であそんでいて、気づかずにコンクリートの柱に頭部を勢いよくぶつけた生徒がいました。思いがけない事故があります。皆さん注意しましょう。



教室の空気はきれい？

1月に学校薬剤師の先生が来校して教室の二酸化炭素濃度（CO₂）を測定しました。基準は1500ppm 以下ですが、検査室は1800ppm と基準を超えていました。保健委員による空気検査も実施しましたが、ほとんどのクラスで換気後にCO₂濃度が下がっていました。休み時間に対角の窓を開けて換気をしてください。新校舎には自動換気システム（ロスナイ）もついています。エアコンの隣にあるスイッチです。24時間つけっぱなしにしてください。

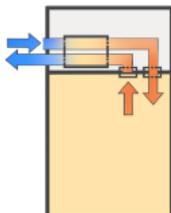
一般の換気扇

空気の入れはできない



ロスナイ換気

空気の入れができる



教室のCO₂モニターは1500ppmを超えるとアラームが鳴るように設定されています。また表示が800ppm以下は緑、1500ppmを超えると赤く変わります。見て、聞いて換気しましょう。

CO₂濃度が高いとどうなる？

換気しないでいると、倦怠感、頭痛、耳鳴り、息苦しさを感ずるようになり、集中力も低下します。定期的に換気して、学習効率を上げましょう。感染症対策にも有効です。



