

# 保健だより

## ◆寒くなってきたけど、何故教室の換気をするの？◆

今回の新型コロナウイルス対策として、換気の悪い閉鎖空間＝密閉、多くの人が集まる＝密集、近くで会話する、大きな声を出す＝密接、これら3密を避けることが大切だと言われています。クラスターと呼ばれる集団感染が問題となっていますが、3密を避けることがクラスター防止に繋がるという指針が示されています。また、1つの密であっても感染が拡大するというデータもあるようです。

コロナウィルスの感染源として挙げられるのは飛沫感染です。これは罹患者の呼吸から出た飛沫の水分が蒸発し、ウィルスだけが残る飛沫核（エアロゾル）が空気中に浮遊し、それを吸った人が感染することです。このエアロゾルは空気中に3時間は滞在するといわれています。換気することで、漂う飛沫に含まれるウィルスの多くは屋外へ流れていきます。このため感染リスクが低くなります。

換気とは、人間の呼吸に必要な新鮮な空気を供給し、汚染した空気を排出することです。空気の通り道を作ることによって、汚れた空気を外に出すのです。効率の良い換気方法は、給気側は小さく開け、排気側を大きく開けることです。教室なら廊下側上方の窓を小さく（15 cm程度）開け、対角の外側の窓を大きく（50 cm程度）開けることによって、空気の流れを作り換気することが有効です。コロナウィルスに限らず、換気することで室内環境の向上になり、勉強の効率も上がります。新鮮な空気を体内に取り込むことで、脳へ新しい酸素が行き渡りますから眠気防止にもなります。ただし、この時期に換気をすると体感的に寒く感じる場合があります。そういう時はインナーの重ね着等、各自で工夫して過ごしましょう。

## ◆季節性インフルエンザにも注意◆

インフルエンザ、新型コロナウイルスともに感染防止の対策としては、マスクの着用、密を回避、手洗いとうがいの励行が重要になります。

また、新型コロナウイルスもインフルエンザウィルスもアルコールで感染力を失うので、アルコール消毒も有効です。睡眠不足は免疫力を落とすことになるので、十分な睡眠も不可欠です。

## ◆食物アレルギーのある人へお願い◆

アレルギーは体の成長とともに治ったり、逆に原因物質が増えたりします。幼少期とは違うこともあるのです。また、アレルギーは突然発症することもあります。

1年に1回は医療機関で検査等を受け、正しい情報を得ておくことが重要になります。学校で管理が必要か必要でないかは医師の指導に基づきますから、医師から伝えられたことは必ず報告してください。

