





# 換気のギモン Q & A



**Q.** エアコンがついていれば換気はいらない？

**A.** 換気機能のないエアコンだと室内の空気を温めたり冷たくしてまた戻しているだけ。有害物質は出ていけないので換気が必要です。

**Q.** 換気すると寒いし、窓はちょっとだけ開けておけばいい？

**A.** 10~20cmを目途に。常時換気が理想ですが、気温が下がりがざるとかえって風邪をひきやすくなるので、30分に1回など時間を決めて、寒さ対策も万全に。

**Q.** 換気扇を回しておけば十分？

**A.** 特にたくさんの人が集まる教室の換気は、換気扇だけでは追いつかないことが多いです。窓を開ける換気も併用しましょう。

## 保健委員によるハンカチチェックを実施しました

生徒会の意見箱に「ハンカチを持ってきていない人がいる」という意見が寄せられたことを受け、保健委員がハンカチのチェックを行いました。思った以上にハンカチを持ってきていない人が多かったです。毎日ハンカチを持ってくることは、清潔を保つために、必要な生活習慣になります。感染症対策として、手を洗う機会も多いかと思えます。ぜひ、持ってくるようにしましょう。



## 30×30作戦キャンペーンを終えて

～保健委員の振り返りより～

👍 30 cmの短冊を折ってタブレットの中にしまっ、授業前などに取り出して確かめている姿がみられました

👍 タブレットを使う時に、短冊を使って、目との距離を確認している人がいました

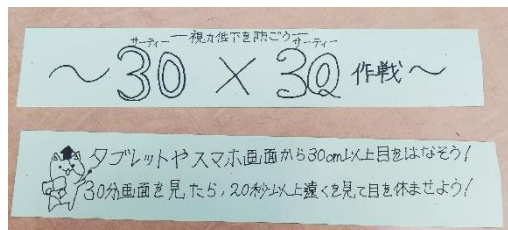
キャンペーンが終わった今でも短冊を持ち歩いてくれています！

👍 先生が、画面から目が近い人に声をかけてくれました

👍 動画を流したことが効果ありだったと思います！

### 保健委員作成の30cm短冊を紹介します

全校生徒に1人1本ずつ配付しました。スマホから30cm以上目が離せているか、家でもぜひ短冊を使って確認してみてくださいね。



204山本真優さんがデザインしてくれました😊

### 保健委員が「ポスターに書いた一言」を一部紹介します

👀 今、自分のスマホを使う時間ってどれぐらいですか？その時間をもう一度考えて、視力低下に気をつけてスマホを使う時間を調節しましょう。  
👀 実は私も視力検査で引かかったのが一番気をつけやすい「30 cm画面から離れる」ということを心がけようと思います。少しからでもいいので取り組みそうなものから一緒に頑張っていきましょう👍

☆何かを呼びかけるときは「自分が手本となる」「まず自分の行動から変える」という気持ちで活動したと話す委員がたくさんいました。みなさんもぜひ視力低下を意識してみてくださいね。

