

健康によう2月

鹿嶋市立大野中学校
保健室
令和8年2月2日

換気にまつわるQ&A



気温が下がり、空気が乾燥する季節です。かぜも流行しているので、体調管理には一層注意が必要です。
さて、今月は「換気」についてのこんな声から、上手な換気方法について考えてみましょう。

換気をしないと、室内に二酸化炭素が充満するので、頭痛や集中力不足、吐き気や体調不良など、いろいろな悪影響が出るんだよ。
乾燥防止にもなるし、室内の空気を入れ替えることでウイルスや菌を減らす働きもあるんだ。

いろいろな悪影響



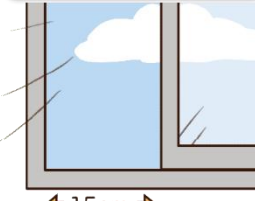
上手に換気をする工夫を考えよう!

授業中は
天窗を開ける



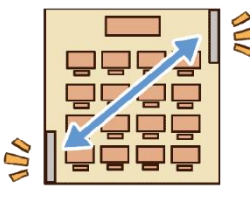
天窗を開ければ、直接冷たい空気が体にあたるのが少ないよ

授業中は、15センチ
くらい開ける



ちょっとだけ開けるだけでも換気の効果はあるよ

部屋の対角線上の窓
(ドア)を開ける



空気の流れをつくれるよ

休憩時間に10分間全
開にする



休憩時間

窓を全開にすることで、10分間でも寒気の効果はあるよ

いろいろな方法を組み合わせ、自分たちに合った換気の方法を見つけよう!

湯冷めに注意!

とくに寒い季節は、湯がぬにつかって温まると気持ちがいいですね。ただし、ほかほかになってお風呂から出た後は、湯冷めに注意が必要です。

こんなことしていませんか?

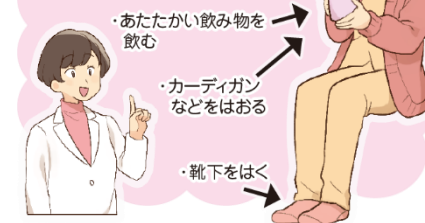
Q湯冷めの原因はどれ?



これは、湯冷めをしてしまった人の行動です。とたんに「冷たい」気をつけたりお風呂から出てしまったりしていませんか。



ほかほかで布団に入るためのポイント



髪をしっかりと乾かす

あたたかい飲み物を飲む

カーディガンなどはおる

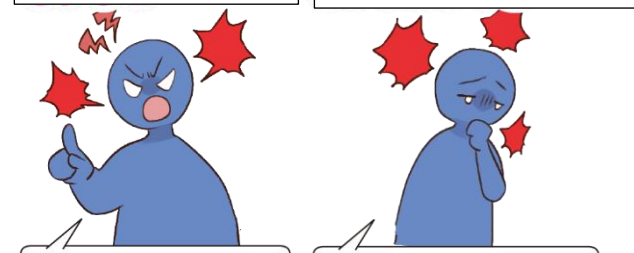
靴下をはく

A湯冷めの原因



自分も相手も守るやさしい言い方ってなに?

攻撃的な言い方をすると・・・
自分が我慢すればいいと我慢すると・・・



勝手に〇〇しないで! / 〇〇してよ!
ごめん、すみません / べつにいいよ (本当はいや)

相手を言い負かして自分の言い分を通す言い方で、自分のことだけを尊重している。批判的だったり、感情的だったりすることが多い。自分の結論を通そうと競争的になることもある。

他人の意見を尊重し、自分の意見を尊重できていない。口癖のように「すみません」と言うような、謝罪やあいまいな表現が多い。自分では意思決定できず、相手の顔をうかがうことがある。

Aサーティブ(自分と相手を尊重する自己表現)な言い方を考えよう!



〇〇してみたいんだけど、どうかな / これがいいと思うんだけど
それはいいね。こうしたらもっといいかも / ここは、こうしたらどうかな

相手も自分も大切にする話し方は、相手を否定せず、自分の意見を自然に伝えられる言い方だよ!