



新型コロナウイルスの感染が拡大する中、日本中どこで感染してもおかしくない状況になってきました。3月は、入試による家庭学習期間や春休みがありますが、**人混みへの外出を極力避ける・免疫力が向上するような食事や睡眠を心掛ける・手洗い・うがい・咳エチケットの徹底**など、自分にできる対策をしっかりと行い、**自分のため、家族のため、集団のため、責任ある行動を心掛けてください。**

裏面に厚生労働省から出ているパンフレットを載せましたので参考にしてください。

教室の換気の大切さについて！！



先日、教室内の二酸化炭素濃度の計測をしました。

教室内の二酸化炭素濃度は、1,500ppm以下が望ましいとされています。数値が高い程、換気されておらず、呼気が空間内に留まっていることになります。その状態では、新鮮な酸素が少ないので、脳が酸欠になりボーッとしたり、頭痛がしたり、もちろん風邪やインフルエンザのウイルスも空気中に留まっている状態です。

あるクラスの計測結果がとても分かりやすかったので、お知らせします。

- ①授業開始直後・・・1,400ppm（休み時間に換気されておらず、すでにギリギリ！！）
↓
- ②授業開始20分後・・・2,000ppm超（すぐに計測上限を振り切ってしまいました）
↓
- そこで、ベランダ側、廊下側の窓をすべて開けること15分。
↓
- ③授業終了前・・・**400ppm**（数値だけでなく、「空気が軽くなった！」との声が！）

両側を15分開けただけで、驚くほど空気が入れ替わりました。なお、窓を開けても、教室内の温度はわずかに2℃下がっただけで大きな低下はありませんでした。

10分休み&昼休みの換気や、授業時間も**10cm程度両側を開けておく**だけで、かなり空気は入れ替わります。**新型コロナウイルスにも基本の対策**です。**ぜひクラス全体で取り組んでください！！**

咳エチケットとは！？

- × 何も覆わずに咳やくしゃみをする
- × 咳やくしゃみを手でおさえる

これは、一見良さそうですが、手に付着したウイルスが色々な場所にうつってしまうのでNG!!

- マスクを着用する（口・鼻を覆う）
- ティッシュやハンカチで口・鼻を覆う（マスクがない時）
- 袖で口・鼻を覆う（とっさの時）

