



令和4年(2022年)2月発行 豊中市立第十四中学校 保健室

休み時間ごとに換気!!

空気を入れ替えましょう!



先日、学校薬剤師の水谷先生が来校され、1-2で教室の空気環境検査を行いました。新型コロナウイルス感染症防止対策として、「換気の悪い密閉空間」を改善することを目的に、換気が十分に行われているかどうかを確認するための検査です。

★二酸化炭素濃度が上がる
(1000ppm以上になる)と...

空気が流れが滞った状態になり、新型コロナウイルスだけでなく、風邪やインフルエンザ等の原因となるウイルスが長時間室内にとどまり、感染リスクが高まります



室内では、**二酸化炭素**
1000ppm以下
が基準です

測定	二酸化炭素 ppm	乾球温度 ℃	相対湿度 %
外気・検査前	380	16.5	33.0
休憩時	490	15.5	35.9
授業開始 00分後	500	15.8	35.6
授業開始 05分後	560	16.3	35.3
授業開始 15分後	810	18.5	33.8
授業開始 30分後	970	20.9	32.9

検査条件: 休憩時は窓を全開 / 室内には36名 / 空調 20℃設定 / 授業開始後、10cm・2か所の窓を対角線で開ける

花粉症なのか?

風邪症状なのか?

判断は難しいです。



★生活に支障が出るほどの症状があれば、早めに医療機関を受診しましょう。

花粉症 早めの対策が
オススメです



症状が出る前に早めに治療を開始すると、こんなことが期待できます。

症状を軽くする

症状が出る期間を短くする

一番つらい時期に使用する薬の量を減らせる

花粉情報をチェックして早めの対策を!



★花粉が飛び始める最初の時期に、一番症状が強くなりやすいです。

★鼻詰まりで口呼吸になり、乾燥でのどが痛くなる。

★のどに落ちた鼻水が刺激となり、せきが出る。

★ひどくなると副鼻腔炎で頭痛がしたり、中耳炎などの合併症も起こったりします。

この症状はカゼ?

それとも花粉症?



	カゼ	花粉症
鼻水	粘りがあって黄色っぽい	透明でサラッとしている
くしゃみ	1回~数回くらい	連続で何度も出る
熱	微熱~38.0℃くらい	ほとんど出ない
症状が強くなる時間帯	1日中だいたい同じ	起きてすぐ、昼間、日が暮れるころ



気になる症状がある人は相談してくださいね