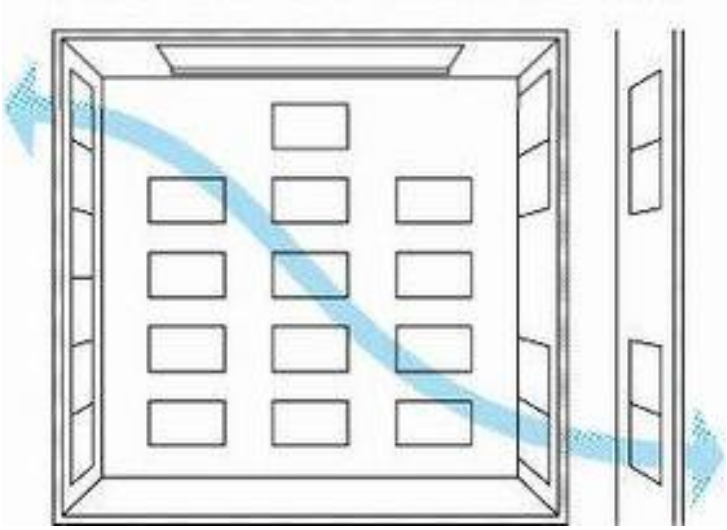
令和３年 12 月
愛知県立一色高等学校

寒さを感じる日が増えてきましたが、換気を心がけてください。空気中の二酸化炭素の量が増えると、思考力や集中力に影響が出ることもあります。感染症の予防だけでなく、授業に集中するためにも換気は大切です。

換気をしよう！



換気のポイント

・対角線上の窓を二か所開ける

空気の流れができやすく、効率よく空気を入れ替えることができます。

・授業中は10㎝、放課には大きく開ける

授業中は10㎝開けていれば問題ありません。放課には大きく窓を開けて、たくさんの空気を入れ替えてください。

・サーキュレーターを上に向ける

暖かい空気は上に溜まりやすいので、サーキュレーターで空気を混ぜると、暖房効率を上げることができます。

スマホと健康＋i（プラスワン）

～第４回デジタルデトックスをやってみた③～

今回もデジタルデトックスの個人の結果をお伝えします。２年生のＴさんの結果です。

2年生　Ｔさん　　**目標**　「使用時間を1日3時間未満に減らす」

1日の平均使用時間

チャレンジ前　6時間47分
チャレンジ後　6時間17分

他の子の感想にも「意識してもつい触ってしまう」というものがあったよ。時間を決めて隔離してもいいかもしれないね。スマホは便利なものなので、上手に使ってほしいな。

～感想～

勉強したり、絵を描いたりすれば使わないかと思っていたけど、タイマーや絵を描くアプリを使ってしまうので、だめでした。無理矢理にでも隔離しなければデトックスできなさそう。悔しいです。