

早いもので年末が近づいてきました。この時期のスーパーマーケットやデパートには、綺麗に飾られたクリスマスツリーやお正月飾りに子どもは嬉しくハイテンションになりがちです。その隣で、クリスマスプレゼントのリクエストに大人はドキドキ、新年を迎える準備にバタバタと忙しい時期です。

天皇誕生日や年末年始のお休みを活用して家族総出で新年を迎える準備をすると、気持ちよい新年を迎えることができそうですね。

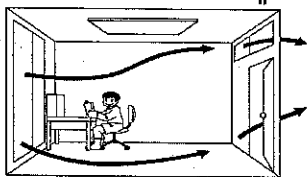


その空気、汚れているかも知れません!! 暖房器具の使用に注意!



換気のメリット!!

冬場到大活躍する「ファンヒーター」「石油・ガスストーブ」は、使用すると二酸化炭素を発生させます。特に気をつけたいのは、不完全燃焼では体に害のある『一酸化炭素』を発生させてしまうことです。

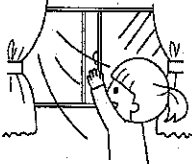


換気をしていない汚れた空気には、下記のようなものが含まれ、風邪・アレルギー、酸欠のリスクを高め、私たちの体に害を与えます。

予防するには、1時間毎に5分程度の換気をしましょう。この程度の換気なら室温も大きく変わらないので、冬場でもすぐに室温は戻ります。

換気のポイントは、「向かい合わせの窓やドア」を開けて空気の通り道を作ることです。

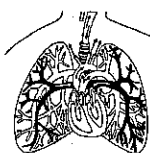
「上下左右の対角に空気の出入り口」をあけるとグッドです。窓やドアがない場合は、換気扇や空気清浄機を上手に利用しましょう。



換気しないとどうなるの?

私たちが生きていくためには呼吸は欠かせません。鼻から吸った酸素が肺の中で血液に取り込まれ、体中に運ばれます。酸素は体の色々なところに運ばれ、エネルギーを作るために使われます。

エネルギーを作ると二酸化炭素が発生します。二酸化炭素は血液に溶け、また肺に戻り、二酸化炭素は息に混じって外に出されます。



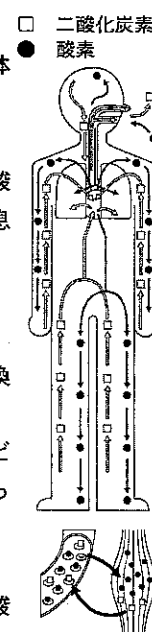
肺にはぶどうの房のような「肺胞」と呼ばれる部分があります。そこで、酸素と二酸化炭素を血液によって交換します。

私たちの体の中には、酸素を運ぶ物質『ヘモグロビン』があります。『ヘモグロビン』は一酸化炭素ととても結びつきやすく、結びつく力は酸素と比べると、なんと200~300倍も強いのです。

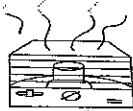
そのため少しの量の一酸化炭素を吸い込むだけで、酸素を運ぶ能力を低くし、酸欠状態を引き起こします。

酸欠になって、体に現れる症状としては、最初は頭がフラフラする、顔が火照る、ひどくなると頭痛やめまい、吐き気などが起こり、最終的には意識障害や意識が失われます。

そしてある一定の高濃度に達すると、呼吸や話す力が徐々に弱くなる窒息状態となり、死んでしまうこともあります。



閉めきった部屋の空気は こんなもので汚れています!!



二酸化炭素
一酸化炭素



細菌



ダニ



ホコリ



カビ

作者のつぶやき...

来年度の入園予定の保護者・お子さんと保育園で面接する時期になりました。

寒い外で元気に走り回っている園児さんの姿に、子どものパワーは凄い!と感動しています。

私はとても寒がりなので毎年、冬をどのように乗り切ろうかと防寒グッズを探し回っています。

皆さんのオススメの防寒対策を教えてください。

12月の健診日程のお知らせ

4か月児健診: 3~4か月児 (受付 9:00~10:30)
7・14・21・28日

1歳6か月児健診: 1歳7~8か月児 (受付 12:50~14:00)
1・8・15・22日

3歳児健診: 3歳4~5か月児 (受付 12:50~14:00)
2・9・16日

場所 保健所・保健センター(中野町字中原「ほいっぷ」)
問合せ先 39-9153

対象者には、ご自宅へ健診日の約1か月前に健診票が郵送されますので、その案内の日時に健診を受けてください。