

あつさ たいさくを しましょう



あつくなくて きました。のどが かわくまえに すいぶんを とりましょう。 そとでは ぼうしを かぶるか、かさをさしましょう。かさは からだも ひかげになるし、きよりも とれるので おすすめです。

マスクを はずすときは できれば 2mいじょう ひとと はなれてください。じゅうぶんな きよりが とれないときは おしゃべりを しないように しましょう。

ただし、ぐあいが わるくなったら、「きもちわるい」「あたまいたい」って こえにだして たすけをもとめて くださいね。

吉田小学校の登下校時刻の変更等 通常 8 : 20 までに登校

- 6 月 16 日 (水) 職員会議のため 1～3 年生 14 : 30 下校 4～6 年生 15 : 20 下校
 17 日 (木) 研究会のため 1～3 年生 14 : 30 下校 4～6 年生 15 : 20 下校
 23 日 (水) 研究会のため 全校 14 : 30 下校
 7 月 5 日 (月) 研究会のため 1～3 年生 14 : 30 下校 4～6 年生 15 : 20 下校
 7 日 (水) 職員会議のため 1～3 年生 14 : 30 下校 4～6 年生 15 : 20 下校
 16 日 (金) 終業式 11 : 30 下校

※あくまでも予定です。急な変更もありますので、詳細につきましては、学校へ確認をお願いします。

不審者情報 富士吉田警察署

6 月 10 日現在、児童生徒に関する新たな事案の報告はありません。

次のいい子の日は**7月15日(木)**です。吉小校門前 朝 8 時頃集合

各自で飲み物を用意するなど、熱中症対策をお願いします。

富士吉田ふれあい隊は2004年から吉田小学区で登下校の見守り活動を行っている自主防犯団体です。

呼吸には 二酸化炭素が 大活躍している？



暑くなってきたのに、マスクも手放せず、息苦しいですね。

「口で呼吸するのって 体によくない」と聞いたので、ちょっと難しい話におつきあいください。キーワードは「二酸化炭素」です。

空気を吸って肺に酸素 O_2 を取り込み、二酸化炭素 CO_2 を出すのが肺呼吸。
空気中の CO_2 は 0.04%、はく息中の CO_2 は約 4% と 100 倍です。 CO_2 って体には不要なの？
いえいえ、実は CO_2 には大変重要な役割があるのです。

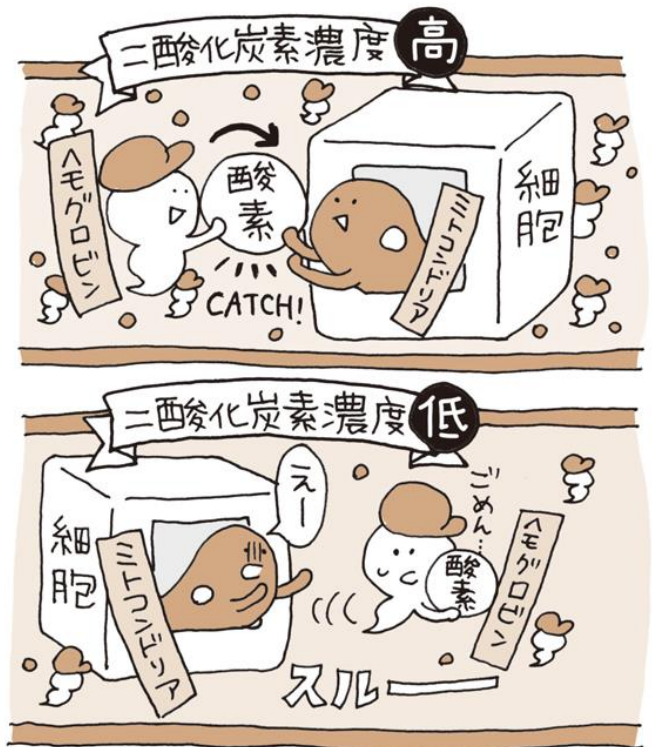
血液中の赤血球のヘモグロビンという物質が、肺で取り込んだ O_2 を体中の細胞まで運んで届け、かわりに CO_2 を受け取って肺に戻ってきます。イメージ➡

この時、酸素を切り離す役割をするのが CO_2 。血中の CO_2 が不足するとヘモグロビンから O_2 がうまく切り離されず、細胞が酸欠状態になってしまいます。

酸素がないと、細胞内のミトコンドリアは炭水化物を分解してエネルギーにかえることができません。

すると、疲れ、だるさ、集中力の低下などが起こります。

気管、消化管、血管などの「管」は筋肉でできています。二酸化炭素はその管の広さ・狭さを左右しています。体内の二酸化炭素濃度が低下すると、筋肉が緊張し、管が狭くなります。たとえば、血管が狭くなると、心臓は血流を促そうと過度に働き、高血圧症や心臓疾患を発症するリスクが高くなります。



二酸化炭素を 適正量に保つ 鼻呼吸を

マスクをしてから、口で浅く呼吸するようになっていませんか？

呼吸が浅くなると呼吸の回数が増え、吐き出す CO_2 がさらに増えて血中の CO_2 の濃度が低くなってしまいます。

鼻呼吸は口呼吸より空気の出入り口が小さいため、空気抵抗が大きく、呼吸量が減り、自然とゆったりした呼吸になります。排出される CO_2 が減り、血中 CO_2 が適正量に保たれ、細胞への酸素放出量が増えます。

鼻は空気中のばい菌やウィルスを取り除くフィルターの役割もしています。空気が鼻を通れば加温・加湿されて肺に送り込まれ、空気清浄の役目も果たします。

口角をあげて口を閉じ、吐く息に集中すると、鼻呼吸しやすいそうです。暑くてマスクを外す機会もある夏、鼻呼吸をぜひマスターしてください。