

保健だより

8月



令和5年度 中央国際高校 保健室



犯罪やトラブルに巻き込まれないよう

SNSの落とし穴に注意して!



それ、本当にアップしても大丈夫ですか?
(個人情報、他の人が写った写真、悪口の書き込みなど)



ホント? ウソ?
SNSの情報にはウソやデマもあります。真偽を見極める力をつけましょう。

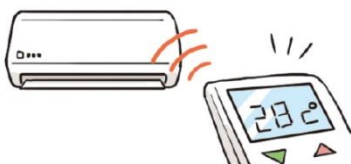
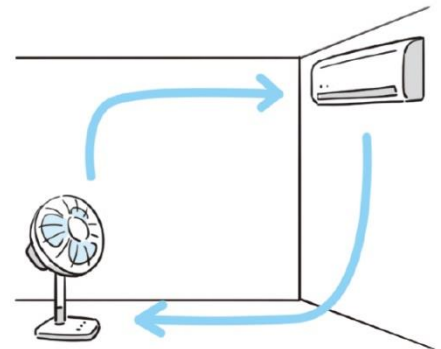


なりすましていることも!
SNSで知り合った人と安易に会ったり、写真を送ったりするのはとても危険です!

エアコン+扇風機・送風機の循環で涼しく!

真夏の厳しい暑さの中では、熱中症予防のために適度な冷房の使用も必要になります。でも、なるべくなら電力を抑えて、なおかつ涼しくしたいですね。そこで、こんな方法を試してみてください。

エアコンから出る涼しい(冷たい)空気は、部屋の中の暑い(暖かい)空気に対して、下にたまっていきます。それを扇風機や送風機(サーキュレーター)で上向きに送るようにすることで、部屋の中で空気の「循環」ができ、全体に効率よく温度を下げるができるのです。また、空気の流れを作ること自体、風が発生するということになるので、涼しく感じられるようになります。



使い方や機種などにもよりますが、一般的にはエアコンと扇風機を比較すると消費電力にかなり差があるため、エアコンの設定温度を少し高めにして扇風機・送風機を使えば節約になると考えられます。賢く使って、猛暑を乗りきりましょう!