

# ほけんだより 2月

令和4年 2月2日  
横浜市立 荏田小学校  
校長 伊藤 智樹  
養護教諭 安元 彩子

## なんで「かぜをひく」っていうの？

みなさんは「風邪（かぜ）」の言葉の由来を知っていますか？

大昔、中国ではかぜをひいたときは「悪い空気（風）が体の中に入った状態」

だと考えられていたそうです。この悪い空気を邪気と言っていたのだとか。

この話のもとになって、かぜは漢字で「風邪」と書くのだそうです。

また、体の中に悪い空気を引き込む、という表現から、他の病気のように

「かかる」ではなく「ひく」といわれるようになったそうです。

かぜの原因の多くはいろいろなウイルスですが、昔の人はそのことを知らない

ながらも想像力を働かせて考えていたのですね！

まだまだ寒いですが、手洗いや換気で

かぜや病気を予防しましょう。



## しもやけを予防する4つのし

しもやけの原因は、冷えて手足の先の血流が悪くなることです。予防する4つの「し」を覚えましょう。

心から温まる  
お風呂にゆっくり浸かったり、温かいものを食べて、体の芯から温まりましょう。

しっかり防寒  
寒暖差が大きいと、しもやけのリスクは高くなります。外出時はマフラー、マスク、耳あて、帽子で暖かく。

湿気をさける  
ぬれた靴下や手袋で手足の冷えがよけいにひどくなります。こまめに取りかえを。

しめつける靴をはかない  
きゅうくつな靴で、足先の血流が悪くなります。

しもやけは「しまった」となる前にしっかり予防を



## 正しいマスクのつけ方

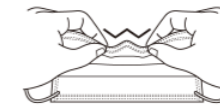
マスクは正しいつけ方をすると感染症の予防に効果があります。

鼻が出ている人はいませんか？

鼻と口がしっかりおおわれて、ずれないマスクをしましょう。



①マスクのワイヤをWの形におお



すきまを作らないのがポイントだよ。

②マスクの中央で、鼻と口（あご）をおお

③ゴムひもを両耳にかける

④鼻の形に合うようにマスクを押さえて、すきまがないようにする



## 保護者の皆様へ

新型コロナウイルス感染症が流行し、油断できない状況が続いています。引き続き、健康管理のご協力をお願いいたします。

### 【健康観察について】

感染予防への対応のため、引き続きご家庭での健康観察をお願いいたします。わずかな風邪症状（咳・喉の痛み、頭痛・発熱、腹痛、倦怠感等）でも、検査をしてみると陽性であるケースもあります。少しでも本人や同居の方に風邪症状が見られる場合には登校を控え、医療機関を受診するようお願いいたします。

児童本人及び同居の家族がPCR検査を受けた場合は学校までご連絡ください。

検査結果が判明するまでは登校を見合わせてください。（その場合は欠席扱いになりません。）

### 【体調不良によるお迎えについて】

感染予防の観点からも発熱や風邪症状等の体調不良でのお迎えをお願いする機会が多くなることが予想されます。熱がない場合でも風邪症状や体調不良がある場合はお迎えをお願いする場合がございます。保護者の皆様にはご負担をおかけいたしますが、ご協力よろしくお願い申し上げます。

### 【お子様のマスクについて】

感染症予防としてマスクの着用のご協力ありがとうございます。

マスクは、隙間なく装着することで口から出る飛沫の拡散防止に効果を発揮し、また、ウイルスのついた手などが鼻や口に触れるのを防ぐため、感染予防の役割を果たします。

お子様の中にはサイズが合っていないためか、マスクから鼻が出てしまうお子様もいます。今一度、ご家庭でもマスクのサイズやつけ方をご検討いただきますよう、お願いいたします。







# 第2回学校保健委員会



## テーマ「みんなでつろう！じょうぶなからだ」～病気にならないために私たちにできること～

### 1・各クラス健康目標への取り組みと成果 クラスでの取り組みやその成果、子どもたちの感想を紹介しします。

3組	<p><b>目標</b>：①マスクをしっかりとつけて、手洗いうがいをていねいにする。②ハンカチ・ティッシュをわずれずにもってきて、しっかりと手をふく。</p> <p><b>具体的な取り組み</b>：①マスクで鼻が出ている人に声かけをお互いしてきた。いろいろな所を触ったら、寒くてもがまんして手を洗うようにした。②朝の支度くときに、ハンカチ、ティッシュも準備するようにした。</p> <p><b>成果や子どもたちの感想</b>：①マスクをしっかりとつけることは大体できているが、時々鼻が出ている。手洗いは、ほとんどできていたが、水の冷たさに負けてしまう人がいた。</p> <p>②ハンカチは、たまに忘れてしまうこともあるが、ほとんど持ってきている。</p>
1年1組	<p><b>目標</b>：マスクをいつもちゃんとします。はなまでおおいます。</p> <p><b>具体的な取り組み</b>：お互いに声をかけあって、マスクをしっかりとつけられるようにする。</p> <p>鼻が出たら、すぐに戻すことを意識して行動する。</p> <p><b>成果や子どもたちの感想</b>：マスクを鼻までかけることを意識してできている人が30名中22名だった。</p> <p>鼻が出たままマスクをしているときも、注意されたら素直にもどすことができるようになった。</p>
1年2組	<p><b>目標</b>：①みんなでなかよくげんきにそとであそぶ。②マスクをしっかりとつける。</p> <p><b>具体的な取り組み</b>：①みんなで誘いあって、外遊びの日に校庭で遊んだ。</p> <p>②マスクを着けていない友達に声をかけ合うようにした。声をかけられたらすぐにきちんとつけることを確認した。</p> <p><b>成果や子どもたちの感想</b>：①内遊びが好きな人は外で遊ばないことがあった。寒くなってから外に出ない人が増えてきたが、みんなで声をかけあって、おにごっこやなわとびを楽しんだ。②マスクがきちんとつけられない人や声をかけられてもすぐに直さない人がいる。そこで、マスクばっちりカードでやる気を促すことにした。</p>
2年1組	<p><b>目標</b>：ていねいに手あらいをしよう。すききらいをせず、しずかにきゅうしょくをたべよう。けんこうかんさつをしっかりとしよう。</p> <p><b>具体的な取り組み</b>：みんなで声をかけあって、意識を高めた。朝の健康観察を丁寧にいった。</p> <p><b>成果や子どもたちの感想</b>：時間のゆとりがなく、目標を達成できないときがしばしばあった。ほとんどの人が感染予防を意識してよく取り組んでいた。慌てているときは行動が雑になりがちなので、ゆとりを持った時間の確保が必要だと感じた。</p>
2年2組	<p><b>目標</b>：①ごはんをしっかりと食べる。②手あらい・うがいをていねいにする。</p> <p><b>成果や子どもたちの感想</b>：①給食を残さず食べられた。おかわりや嫌いなものにチャレンジできた。あまり意識することができなかった。②指先まで丁寧に洗えた。声かけができた。前より丁寧に洗うことができるようになった。指の間まで丁寧に洗うことができなかった。せっけんを使い忘れた。おしゃべりに夢中になった。</p>
3年1組	<p><b>目標</b>：手洗い うがい エチケット</p> <p><b>具体的な取り組み</b>：毎日手洗いをこころがけた。密にならないように、声かけをした。</p> <p><b>成果や子どもたちの感想</b>：前よりていねいに手洗いができるようになった。</p> <p>学校では、マスクをしていたのでうがいをしなかった。</p>
3年2組	<p><b>目標</b>：①きれいなハンカチを毎日持ってこよう。②すききらいせず、バランスよく食べよう。</p> <p><b>具体的な取り組み</b>：①保健係が毎日朝の会でチェックする。忘れることが多い人にはカードを渡し、持ってくるように促す。②配膳の時に、苦手なものは少なくして、全部食べられるように努力する。苦手な物も「おいしい！」と食べて食べるようにする。</p> <p><b>成果や子どもたちの感想</b>：①きれいなハンカチを持ってこる人が増えた。今後も続けて100%にしていきたい。きれいなハンカチは気持ちいいことがわかった。②以前と比べてすききらいせず、バランスよく食べられるようになった。完食できると嬉しい。これからも努力していきたい。</p>

4年1組	<p><b>目標</b>：外からもどったら手あらい・うがいをする</p> <p><b>具体的な取り組み</b>：一人ひとりが意識した。</p> <p><b>成果や子どもたちの感想</b>：休みが少なかった。みんな元気に過ごせた。</p>
4年2組	<p><b>目標</b>：細めに水分ほきゅうをしよう</p> <p><b>具体的な取り組み</b>：5分休憩の時に毎回飲むようにしていた。運動後も飲むようにしていた。</p> <p>がぶ飲みではなく、ちよつとずつのを潤すように飲んでた。お風呂あがりにも飲んでた。</p> <p><b>成果や子どもたちの感想</b>：声がかすれなくなった。のどがうるおった。かぜをひかなくなった。今までは全然飲まなかったけど、飲むようになって体の調子がよくなった気がした。体が強くなった。量を少なめにして飲む回数を増やすことができるようになった。乾燥しているときこそ飲むことが大切だとわかった。</p>
5年1組	<p><b>目標</b>：早寝早起き 10時までに寝て、7時までに起きる</p> <p><b>成果や子どもたちの感想</b>：24人中9人が達成できた。おうちの人の協力があつた。</p> <p>10時までに寝られなかった。テレビ・ゲーム・まんがで寝るのが遅くなった。</p> <p>習い事でやることがずれこんだ。7時までに起きられなかった。(二度寝、寝不足などで。)</p>
5年2組	<p><b>目標</b>：①バランスよく食べる ②手洗い、うがいをしっかりとる</p> <p><b>具体的な取り組み</b>：①減らすのはOK。残さずに半分は食べる。</p> <p>②移動教室等は、手洗いをしてから教室に入るよう、声をかけ合う。</p> <p><b>成果や子どもたちの感想</b>：①給食があまることが少なくなった。食べる前に減らしている人が増えた。</p> <p>②「手洗った？」と声をかけている人がいた。</p>
6年1組	<p><b>目標</b>：遊べる日は遊び、帰ってきたらしっかりと手を洗う</p> <p><b>具体的な取り組み</b>：すごろくを作ったり、みんなが手を洗っているかチェック係がチェックする。</p> <p><b>成果や子どもたちの感想</b>：外で遊ぶことができなかつた。手洗いは声をかけたのでできた。</p> <p>すごろくが進まなかつた。外に出られなかつた。(後期は特に)</p>
6年2組	<p><b>目標</b>：鼻までマスクをつけて、話す。こまめに手を洗う。</p> <p><b>具体的な取り組み</b>：授業のあと、短い時間でも手を洗った。マスクをしっかりとつけて話すことを意識した。</p> <p><b>成果や子どもたちの感想</b>：マスクをしっかりとつけて過ごすことができた。学校以外でも手洗いの意識ができた。</p>

### 2・歯科校医さん 学校薬剤師さん より 校医の先生方からのアドバイスや医学的知識をご紹介します。

#### 歯科校医 渡部先生より 「歯科検診でCOと書かれた人はそれが最後のチャンス！」

むし歯のはじまり『歯の表面は、みんなが知らない間に、少し溶けることと、溶けた部分が復活することを繰り返しています。1日のうちに何回もです。ごはんや甘いものから、おうちのなかでネバネバ(プラーク)が作られ、歯の表面を溶かします。それを「脱灰」と言います。歯みがきをサボったり、おかしをちょこちょこ食べてると、歯の表面が溶けている時間が長くなり、歯が白くにごります。白いにごりは虫歯のはじまり。歯科検診で「CO」と書かれます。白いにごりをほおっておくと、虫歯になります。虫歯になる前(CO)であれば、溶けた部分は戻ってきます。歯科検診で「CO」と書かれた人は、それが最後のチャンス！虫歯になる前にしっかりと歯みがきをしてください！

#### 学校薬剤師 浦本先生より 「換気を行うことは、感染症対策としても大変重要です。」

換気をしないと、二酸化炭素や細菌・ウイルス、ダニ、カビ、花粉などが室内にたまり体調不良を引き起こす原因となります。特に在室者の呼吸によって二酸化炭素の濃度が上がると眠気、疲労感などを感ぜやすくなります。室内の二酸化炭素の濃度は1500ppmが望ましいとされています。換気をせずに50分授業終了後、二酸化炭素700ppmも上昇したという報告もあります。正しい換気をするために空気の流れを作ることが大切です。冷暖房効率を考えると、窓20cmと対角の扉20cmを開けて連続換気を行うことが推奨されています。窓はあえて全開にしないことが大切です。換気を行うことは、現在流行中のコロナウイルス感染症対策としても大変重要です。