



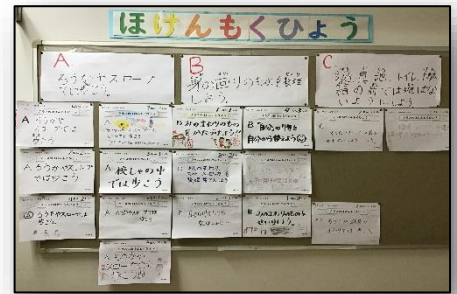
令和4年12月20日  
横浜市立恩田小学校  
校長 寶來 生志子  
保健室 加藤 左也

## 学校保健委員会 「けがをよぼうして げんきなからだをつくろう！」

6月の代表委員会で、今年の学校保健委員会のテーマを「けがと病気を防ごう」に決めてから、保健委員会では、特に、けがを減らすための活動をしてきました。

10月のけがの件数を調べると161件もありました。そこで、クラスごとにけがを減らすための保健目標を立てて、実行してもらうことにしました。

### クラスの保健目標



### 学校保健委員会で成果を発表



すると、11月のけがの人数は122件になり、10月と比べて、約40件も減らすことができました。

12月14日（水）の学校保健委員会は、テレビ放送を取り入れ、全校で行いました。クラスの保健目標の成果を発表するとともに、クラスの取組を動画にしてもらい、学校全体で共有しました。

講師には、奈良中学校の養護教諭に来ていただきました。クラスの取組に講評をいただいたり、奈良中学校のけがの様子を教えていただいたりしました。テレビ放送後は、今後の取組について各クラスで話し合いました。そして、さらにけがを減らすための方法を、クラスで考えてオリジナル保健目標を立て、3月まで取り組むことにしました。

自分たちの健康は自分たちで守っていこうという意識が育ってほしいと思います。

### 奈良中学校養護教諭のお話



### 【5・6年生の感想】

- 「けがしないようにね」と言われても、廊下を走らないくらいしか防ぐ方法が知らなかったけど、この活動を通していろいろなけがの防ぎ方を知ることができてよかったです。
- 来年度も保健目標に取り組んでほしいと思いました。廊下を走ってけがをするというのはすごくもったいないことだと思うので、私が少し意識した様に、この活動で少しでもけがが減るなら続けてほしいと思ったからです。
- 動画を撮ることで、自分も気を付けようと思えました。また、他のクラスの動画も見ることで、どんな取組をしているかわかって勉強もできるし、楽しかったです。
- 学校全体で、気を付けたいことを考えることができるし、どうしたらけがが減るかおさらいできるので、来年も学校保健委員会を続けてほしいです。

# 新型コロナを含めた冬の感染症予防対策

(横浜市 新型コロナウイルス特設ページ参考)

## 〈常用しておくといよもの〉

- 新型コロナ検査キット  
(外箱に「体外診断用医薬品」、  
「第1類医薬品」と書かれたもの)
- 市販の解熱鎮痛薬
- 日持ちする食料 (5~7日分)
- 体温計
- 常用している薬

熱が出たら、まずは検査キット  
で自己検査しましょう!



## 冬に流行する感染症

コロナウイルス	発熱 倦怠感 風邪症状
インフルエンザ	発熱 筋肉痛 咽頭痛 倦怠感
溶連菌感染症	咽頭痛 発熱
RSウイルス感染症	頑固な風邪 鼻水 鼻づまり
おたふくかぜ	両側耳下腺の腫れ 発熱
ノロウイルス	嘔吐 嘔気 下痢 発熱
ロタウイルス	白っぽい下痢

現在、ノロウイルス食中毒警戒情報が発令されています!

## 冬に流行する感染症対策

### 手洗い

手や指についたウイルスの対策は、洗い流すことが最も重要です。手や指に付着しているウイルスの数は、流水による15秒の手洗いで1/100に、石けんやハンドソープで10秒もみ洗いし、流水で15秒すすぐと1万分の1に減らせます。

すぐに流水で手が洗えないときは70~95%濃度の消毒用アルコールの活用が有効です。

### 咳エチケット

咳やくしゃみなどの症状があるときに、マスクを着用したりハンカチなどで口や鼻を押さえることで、周りの人への飛沫感染を予防することが大切です。



何もせずに咳やくしゃみをする  
咳やくしゃみを手でおさえる

### マスクについて

【屋外】		距離の確保(目安は2m)	
		できる	できない
会 話	する	マスク必要なし	マスク推奨
	ほとんどしない	マスク必要なし	マスク必要なし

【屋内】		距離の確保(目安は2m)	
		できる	できない
会 話	する	マスク推奨	マスク推奨
	ほとんどしない	マスク必要なし	マスク推奨

2022年も残りわずかとなりました。今年も子どもたちの健康管理や学校保健活動にご協力いただきまして、誠にありがとうございました。  
寒くなってきましたので、身体に気を付けて、良い年をお迎えください。

