

学校保健委員会の報告

11月5日(月)に、保護者の方々と教職員14名の参加で学校保健委員会が開催されました。

会の目的は、子どもたちが生涯をとおして、「心身ともに健やかな成長」をしていくための「基本的な生活習慣形成」について考え、日々の健康づくりに役立てていくためです。今回は、厚木警察署少年係の梅津加奈子スクールサポーターさんによる「情報モラル教室～保護者が心がけること～」という内容で、お話をいただきました。

ご参加いただいた方の感想の一部をご紹介します。①我が子が加害者・被害者にならないように指導できる大人になりたい。親自身が正しく情報ツールを活用していきたい。②携帯ゲームについて、子どもと家族が一緒になって考えたり話し合ったりしていく。③SNSでの知らない人とのつながりは危険との隣り合わせだということ子どもにもしっかり伝えたい。④親自身が子どもの頃に知らなかった言葉や話題に情報機器の課題が低年齢化している。⑤子どもに包丁を使わせるときと携帯を渡すときは同じで、使い方や約束事を決めて渡すことの例え話に納得しました。⑥携帯を持たせたら「安心」ではなく「関心」をもって子どもと向き合いたい。



かぜ・インフルエンザの予防

せきエチケットでハッピー生活

具合が悪い人がマスクをしていないとこんなに「ウイルス」をまき散らしているかも…!!

はな 話す

話をしているだけでも

1メートル



せき

せきをすると

3メートル



くしゃみ

くしゃみをすると

5メートル



ほかの人への感染を防ぐため、せきエチケットを守ろう!!

せきやくしゃみを手で押さえるのもNGだよ! 押さえた手にウイルスがついて、ドアノブを触ったときなど、他の人が同じ場所を触ったときにウイルスがついて病気をうつしてしまうことがあるよ。

3つのせきエチケット



マスクをつける

鼻からあごまでしっかりと覆って、すき間がないようにつける。

マスクがないときは…



ティッシュやハンカチで

ティッシュ: 使ったらすぐごみ箱に捨てる。
ハンカチ: 使ったらなるべく早く洗う。

とっさのときは…



そでで口と鼻を覆う

マスクやティッシュ、ハンカチが使えないときは、そでや上着の内側で口と鼻を覆う。



正しいマスクのつけ方

①鼻の形にあわせる



②あごの下まで広げる



③ひもを耳にかける



せき・くしゃみのあとは…

手洗いが一番大切です! せっけんでしっかり手洗いしましょう。アルコールを含んだ消毒液を手すりすり込むのも有効です。



うがいマスターへの道

☆うがいをするタイミング☆

- 外から帰ってきたとき
- 人ごみから出たあと
- のどが乾燥したとき、調子の悪いとき
- 空気が乾燥しているとき
- 朝起きたとき (口の中の細菌が最も多い)



正しいうがいの仕方

①ブクブクうがい



口の中の食べかすなどを除くために、強めに「ブクブク」とうがいて、口の中をきれいに洗い流す。

②ガラガラうがい



のどについたウイルスを洗い流すために、上を向いて「ガラガラ」とうがいます。目安は15秒。

③ガラガラうがい



上を向いて、もう一度「ガラガラうがい」をくり返す。

裏面へ

「かぜ」を早めに治そう!

12月になり、寒さで体調を崩しやすくなりました。「かぜかな?」と感じたら、症状が出る時間をなるべく短く抑えるように工夫しましょう。

かぜのひき始め「おかしいな?」と思ったら…

病院へ行く前にできること

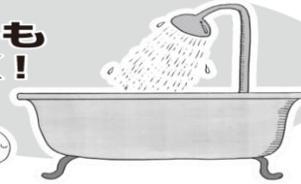
水分を補給する



早めに寝る



入浴・シャワーも短時間ならOK!



ストレスを減らす



解熱剤の使用は避ける



こんな症状だったら、かぜではないかも…

病院を受診しましょう!

長引くせき



鼻かぜ + 目のかゆみ



発疹を伴う発熱



今年の冬も、感染性胃腸炎に注意!

手洗い



食事の前、トイレの後。

食品の十分な加熱



中心温度が 85 ~ 90℃ で 90 秒以上加熱する。

正しい嘔吐物の処理



使い捨てビニール手袋、マスクをつける。塩素系消毒剤で消毒する。

下痢や嘔吐をした人は、給食当番などを避ける

田代小学校インフルエンザ予防年間計画

	10月	11月	12月	1月	2月	3月	連携	
校内対応の整備	<ul style="list-style-type: none"> 過去の流行状況分析・実態調査 → 課題の把握 		<ul style="list-style-type: none"> 日々の健康観察の徹底と情報収集 発生時、感染症について迅速に対応 → 早期対応を実現 			<ul style="list-style-type: none"> 日常の環境管理の徹底【温度・湿度管理・換気など】 		<ul style="list-style-type: none"> 学級担任 管理職 養護教諭 学校医 学校薬剤師 各家庭
自己管理能力育成	<ul style="list-style-type: none"> 健康セルフチェック 教科の保健と関連づけた計画的な保健指導 		<ul style="list-style-type: none"> 流行期の臨時健康セルフチェック【自己健康観察】 保健室における健康相談活動 予防活動の推進、保健指導の充実、児童保健体育委員会活動 					<ul style="list-style-type: none"> 学級担任 管理職 養護教諭
家庭との連携	<ul style="list-style-type: none"> 保護者向けのガイドライン作成 → 配布 		<ul style="list-style-type: none"> インフルエンザ予防と対策について各家庭で取り組む 保健だよりを活用した情報提供 					<ul style="list-style-type: none"> 管理職 養護教諭 各家庭 学級担任
地域・関係機関との連携	<ul style="list-style-type: none"> 学校医との連携 学校対応への助言 		<ul style="list-style-type: none"> 町内、厚愛甲地区内の小中学校の情報収集 					<ul style="list-style-type: none"> 学校医 町教委 町内小中学校 保健福祉事務所 家庭
主な行事	<ul style="list-style-type: none"> 連合運動会 学校へ行こう週間 全校給食、わんぱくタイム 		<ul style="list-style-type: none"> プラネタリウム 連合音楽会 心れあいレク 			<ul style="list-style-type: none"> わんぱくタイム 卒業式 わんぱくタイム 6年生を送る会 		

<p>一定の形にとどまらず、違ったウイルスとなって毎年流行しやすい。</p> <p>☆高熱、全身やのどの痛み、鼻詰まりがひどくなる。</p>	<p>決まった形でしか現れないので、予防接種次第ではほとんど流行しない。</p> <p>☆腹痛や下痢といった消化器系に影響が出やすい。A型より症状は軽い。</p>	<p>ほとんどの人が幼児のときに感染する。免疫が長続きするので流行しない。</p> <p>☆鼻水が多く出る程度で感染してもほとんど症状が出ない。</p>	<p>予防接種 <input type="checkbox"/></p>	<p>手洗い・うがい <input type="checkbox"/></p>	<p>マスクをつける <input type="checkbox"/></p>
<p>人混みを避ける <input type="checkbox"/></p>	<p>栄養と睡眠 <input type="checkbox"/></p>	<p>適度な湿度と温度 <input type="checkbox"/></p>			