

学校保健委員会だより

立田北部小学校
令和2年6月18日

第1回学校保健委員会

第1回学校保健委員会は、例年PTA役員の方や学校医の先生方に児童の健康課題について討議していただいておりますが、新型コロナウイルス感染予防のため、紙面報告のみとなりました。

学校が再開して間もないですが、学校での感染症予防の取組や児童の様子等を紹介します。

児童保健給食委員会の取組

6月4日(木)に第1回の委員会があり、初めて今年度のメンバーが顔を合わせました。感染症予防のため毎年行っている委員会の集会はできませんが、毎日常時活動を頑張っています。常時活動として、栄養黒板の記入、廊下や階段の安全点検、手洗い場の清潔の点検を行っています。始まったばかりですが、どの児童もしっかり取り組んでいます。

学校の新しい生活様式

毎朝の健康観察

- 毎日、学校に来る前に検温と体調のチェックを行い、健康観察表に記入して提出します。
- 休業期間中も、子ども自身が自分の健康に関心を持つことができるように、生活カレンダーを配布していました。

生活カレンダー 高学年用 立田北部小

※印の時刻は必要ない人時間を参考に、目標のおさる時刻とねる時刻を決めましょう。

※年齢が必要な最小人時間
9歳：約10時間、11歳：約9時間30分

・毎日体温を測って書きましょう。
・体の具合について書きましょう。
・①～⑤のことができたら○をつけましょう。

	日	5/12(日)	5/13(月)	5/14(火)	5/15(水)	5/18(土)	5/19(日)	5/20(月)
体温(平熱、℃)	36.5							
体の具合はどうか (いらい、悪い、どんなふうに悪いか)	調がよい							
①目標の時刻までに起きた	○							
②朝ごはんを食べた	○							
③歯みがきをした	朝	○						
	ねる前	○						
④体を動かして遊んだ(運動した)	×							
⑤目標の時刻までにねた	×							

- 健康観察表を持ってきていなかったり、検温を忘れていたりした児童は、朝放課の間に保健室の前で検温や体調のチェックを行います。

手洗いの励行

- 感染症予防の3原則のひとつ「感染経路を絶つ」ために、石けんでの手洗いを呼び掛けています。

- 登校したとき、外から帰った後、授業が始まる前、トイレの後、給食の前、清掃の後には必ず手を洗います。

給食

- 配膳台を水拭きした後に、担任が消毒します。
- 手洗い場が密にならないように、少人数に分けたり、特別教室の水道を使ったりします。
- 机は向かい合わせにせず、全員前を向いて話をせずに食べます。
- 教室で配膳するには狭いため、廊下で配膳します。
- 立ち歩くときはマスクを着用します。
- 給食の量の増減はすべて教員で行います。

歯みがき

- 給食を食べ終わった児童からコップに水を汲みに行きます。
- CDで歯みがきの曲を流し、全員自分の座席で歯みがきをします。
- みがき終わったら、少人数に分けてうがいをしに行きます。
- うがいはなるべく静かに行います。



マスクの着用

- 基本的には、水分補給・給食以外の時間は常時マスクを着用します。
- 体育の授業のときは、マスクを外して人と人の間隔をあけて行います。この時、マスクは着替えの袋の中に入れるか、ポケットの中に入れ、清潔に保ちます。
- 登下校中は、基本的にはマスクを着用しますが、暑苦しい時は、マスクを外して人と人の間隔をあけます。

3密の回避

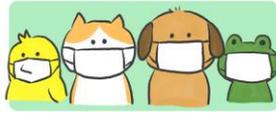
- 手洗い場やトイレの前、教室等に間隔がとれるように足型マークが貼ってあります。



施設の消毒

- 児童の下校後、教室のドアノブとスイッチ、トイレのドアノブと水洗レバー、階段の手すり等を消毒します。

児童の声



第1回の委員会のときに、児童保健給食委員に「休業中に何をして過ごしていましたか？」
「自分や家族の感染症対策を教えてください」
「約2週間、学校で過ごしてみて、どのように思ったり感じたりしましたか？」
という3つの質問をしました。児童から寄せられた声の一部をご紹介します。

<休業中に何をして過ごしていましたか？>

- ・勉強、宿題 ・ゲーム ・運動 ・筋トレ
- ・テレビ ・進研ゼミ ・外で遊ぶ ・散歩
- ・ピアノ ・マスク作り ・料理、お菓子作り
- ・おばあちゃんの家に行った



<自分や家族の感染症対策を教えてください>

- ・外に行くときは必ずマスクをつける
- ・帰ったら手洗いうがい、アルコール消毒（2回する子もいました）
- ・換気 ・3密を避ける ・ラジオ体操
- ・家族一人ひとり違う場所にいる ・外出を避ける

<約2週間、学校で過ごしてみて、どのように思ったり感じたりしましたか？>

- ・マスクにも段々慣れてきた ・いつもと変わらない
- ・みんなと会えてよかった ・登下校が大変
- ・久しぶりに学校に行くから疲れる
- ・マスクが邪魔、暑い
- ・夏になるとマスクをするのが嫌になる
- ・給食中喋れないのが嫌だ、静か
- ・久しぶりに友達にあったな
- ・久しぶりに学校に来たな
- ・久しぶりに体を動かせてうれしい
- ・長い間家で過ごしたから、弟と遊ぶのが楽しかった



今後の課題

熱中症対策

マスクを着用していると、マスク内の湿気で喉の渇きに気づきにくくなるため、水分補給の頻度が減り、脱水症状になりやすいです。普段より多く水分補給をするよう声を掛けていきますが、どうしてもマスクで熱がこもって体温も上昇してしまいます。現在は、登下校中に暑くなったらマスクを外して人との距離をとり、話さないという指導をしています。しかし、今後さらに気温・湿度が高くなっていけば、マスクを外す頻度や時間を増やさなければならないと考えています。

手洗い時のハンカチ

普段から、手洗いの後には自分のハンカチで手を拭くように指導をしています。しかし、ハンカチがロッカー等に入っておりその場では使えなかったり、ポケットに



入っていても服で拭ったり、その場で水を振り落としたりする児童もいます。そこで、高学年に「どうすればハンカチを持ってきて、手を拭くことができるか」考えてもらいました。児童から出た意見には次のようなものがありました。

- ・家を出る前にチェックする
- ・朝の会で点検する
- ・15回全員が持ってきたらお楽しみ会をする
- ・体につけていく
- ・予備を学校に置いておく
- ・タオルを首にかけ、手首に巻く
- ・ズボンにはさむ



学校医から

○ 感染症予防は、先生や児童がよい方法をしっかり考えてくれています。それを守っていくことが大切です。一番心配なのは熱中症です。特に、登下校の距離が長いので、息苦しくなったり、気分が悪くなったりしたときは、マスクを外して前後の間隔をあけて歩いてください。

運動不足により、体重が増加している子が多いです。急激な体重増加は、体に悪く、熱中症にもなりやすいです。適度な運動やバランスのとれた食事など規則正しい生活を心がけましょう。

長い休業期間だったため、すぐには学校生活に馴染めない児童もいると思いますが、児童本人も保護者も先生も焦らず、無理をせずじっくり学校生活に慣れていきましょう。（学校医 谷本紅美先生）

○ 当面の間、給食後の歯みがきを実施しない学校もありますが、やはり口腔内の健康のためにも歯みがきを実施してほしいです。歯みがきは自分の席に座って行うということなので、感染リスクが高まるのはうがいのときです。蛇口の数に限りがあるので、少しずつうがいをさせに行き、間隔をあけて並びようにして密を避けてください。うがいのしぶきが飛び散る可能性もあるので、静かに水を吐き出させるようにしてください。（学校歯科医 中村英裕先生）

○ 日頃から、自分の体調の良い状態を知っておくことが大切です。不調に気づいたときは先生や保護者に伝えるようにしましょう。生活の乱れが体の免疫力を下げてしまうので早寝・早起き、食事に気をつけましょう。特に食事は、旬のものを食べることが大切です。また、よく噛んで食べましょう。

マスクをしていても、咳やくしゃみをするときは肘の内側や服の袖で覆うように習慣づけておけば、マスクをしていないときの咳エチケットができるようになります。

（学校薬剤師 前田深佳子先生）