

ほけんだより 2月

第五小学校
保健室

2月は暦の上では春を迎える頃ですが、一般的に1月下旬から2月中旬にかけての時期はもっとも寒くなると言われています。気温が低く乾燥した状態は、感染症の原因となるウイルスにとって絶好の環境です。これまで以上に「手洗い・うがい・マスク・水分補給・換気」を心がけましょう。



話すことは、心をつなぐこと



友だちとスマホでばかりやりとりしていませんか？ 顔を見て直接話すことには、文字だけのやりとりにはない、メリットがたくさんあります。

直接話すメリット

- 表情や声のトーンなどがわかる
表情や声、沈黙の長さなどで、言葉とは別の気持ちにも気づけます
- 誤解が生まれにくい
すぐに質問でき、相手の反応を見て話せるので、行き違いが減ります
- 信頼関係が深まる
「ちゃんと向き合ってくれる」という安心感が、絆を強くします

スマホを置いて、顔を合わせて話してみませんか？
文字だけでは知ることのできなかったお互いの「本当の思い」に気づけるかもしれませんよ。



おうちのひとと読んでね

がっこうほけんいいんかい かいさい 学校保健委員会が開催されました



1月に学校保健委員会が開催されました。児童保健委員会ではこまめな手洗いうがいについて話をし

保健委員会では、今年の活動テーマを決める際に、健康であるために感染症予防として正しい手洗いうがいをしてほしい、みんながこまめな手洗いうがいをしていることが気になるという意見が挙がりました。そこで、こまめな手洗いうがいの大切さについて伝えることでみんなの衛生習慣を見直す機会になるように4つの取り組みをしました。

【取組① 全学年を対象としたアンケート調査の実施】

グーグルフォームを使用して、手洗いうがいに関するアンケートを保健委員会で作成し、調査しました。その結果、登校したときに手を洗っている児童が約20%と少ないことと、ハンカチを毎日変えていない児童が約

20%、石けんを使わないで手を洗う児童が約10%いることが挙げられました。

このことから、放送や動画等を通して、こまめな手洗いをすることや正しい手洗いの仕方と呼びかけることで、衛生習慣を見直すきっかけになるのではと考え、以下の取り組みを計画して実施しました。

【取組② ほけんだよりの作成】

ほけんだよりなつやすみ号の裏面を使って手洗いのタイミングとうがいの効果についてグループに分かれて調べて、イラストを交えて発信しました。

どのようにまとめるとみんなが読みやすいか、グループごとに工夫して作成しました。



【取組③ 給食時の放送】

給食の時間を使って、クイズミリオネア風で手洗いうがいについてのクイズを放送しました。みんなに聞きやすいように、話す速度や音量に気をつけて何度も練習しました。

【取組④ 正しい手洗いの紹介動画の作成】

手洗いをサボろうとしている児童に対して衛生博士が手洗いの大切さや正しい手洗いの仕方、清潔なハンカチで手を拭くことの大切さを呼びかけている動画を作成しました。



【まとめ】

アンケートの結果からほとんどの児童が手洗いうがいをこまめにしているが、ハンカチを毎日変えていない児童や、石けんを使わずに手を洗っている児童がいることが分かりました。それを踏まえて、どのような活動が効果的に呼びかけられるか話し合ったことを実施したことで、正しい手洗いの仕方や手洗いうがいの大切さについてより児童へ伝えることができました。五小のみんなが毎日健康で過ごせるように、今後も保健委員会で手洗いうがいの大切さについて伝えて感染症にかからないようにしていきたいです。

【学校保健委員会 顧問 長谷川先生より】

ハンカチを忘れたときに、友達のハンカチを借りて拭く子がいてびっくりしました。感染症を移したり、移されたりすることがあるので、ハンカチの貸し借りはやめましょう。自分のハンカチを毎日持ち歩くことが、一番良いです。

手をこまめに洗うことは大切ですが、洗いすぎると手が荒れてしまうこともあるため気をつけましょう。

手の洗い方は、あわあわであらいの歌で流れていたやり方で十分だと思います。日頃から実践できると良いですね。

