

保健だより

7月の保健目標
夏を健康に過ごそう



2020年7月 辰口中学校保健室

令和2年度 学校保健委員会が開催されました！

★学校保健委員会は、学校における健康に関する課題を研究協議し、健康づくりを推進するための委員会です。

- ・日 時：7月8日（水） 午後3時00分～4時00分
- ・場 所：辰口中学校 家庭室
- ・参加者 学校代表：学校長 教頭 保健主事 養護教諭 給食部担当教員 学校医（松田先生）
学校歯科医（柴山先生）

PTA代表：PTA 会長・保健体育委員長・保健体育委員（希望者）

生徒代表：生徒会保健委員長 保健副委員長 1, 2年代表保健委員

テーマ 「新型コロナウイルス感染症への対応」

はじめに、養護教諭から「辰口中学校の新型コロナウイルス感染症対策」について説明をしました。次に生徒会保健委員会から保健委員会が行った予防活動（歯と口の健康週間の活動、教室の換気活動、手洗い wash time 活動）について紹介しました。その後、参加者全員で意見交流を行いました。

Q 辰口中スタイルの授業3悪NGとは？

(保健委員回答)

- ・ベルスタート
- ・授業中のおしゃべり
- ・忘れ物(物の貸し借りをしない)

Q wash time 活動ではどんな音楽をかけている？工夫は？

(保健委員回答)

音楽に合わせて手洗いできるようなものをかけている

Q 予防において家庭で気をつけていることは？

(保護者)

- ・学校から帰宅したら洗面所直行。洗面所で衣類をぬぎ、シャワーしてきれいになってから部屋に入るようにしてもらっている。部活で汗もかいているし、ちょうどよい。うがい液も洗面所に置いている。
- ・洗面所で手洗い、うがいをしている。そのままお風呂はよいアイデア。見習いたい。

(保健委員)

- ・帰宅後すぐ手洗い ・手を洗って着替える ・顔も洗う

*7月21日（火）に全校生徒に 学校保健委員会報告をしました

Q 友だちの家への行き来は？

(保護者)

中学生だと何となくわかるのか、家の中では遊ばない。外で友だちと遊んでいる。

(保健委員)

友だちの家では遊ばない。

Q 学校生活において不安なことは？

(保健委員)

- ・今後の行事とかがなくなったりしているので、不安。
- ・今年の夏休みは2週間と短く、その間に1, 2年の復習とかができない。これまで通りにいかない。
- ・学校は人数が多いので、いろんな活動でどうしても密になってしまう。
- ・勉強が負担に感じることもある。



【学校三師、PTA会長さんからのお話】

○飛沫、三密に気をつけ、手洗い、マスク、3密回避といった予防を当たり前のようにする、そういう生活に慣れること。過敏にならず、でも今できることはやっておくことが大切。(学校医 松田先生)

○大人が広げているところがある。学校だけでなく、家庭でも予防を心がけてほしい。

(学校歯科医 柴山先生)

○部活後、熱くなってテンションが上がり開放的になった時に集まってしゃべっていたり、マスクを外し集まって帰宅する姿を時々みる。飛沫に気をつけ、三密回避を考えながら生活していくことに慣れることも必要。でも慣れすぎるのもダメということに気をつけて生活していくことが大切。(PTA会長 白垣さん)

【参加された保護者の方の感想】

- どこまでが正解なのかわかりませんが十分やれる事はやっていると思います、学校でここまで対策してくれているのに家庭ではおろそかになってしまっている事に反省させられました。生徒さんから不安な声を聞き少しでも不安を取ってあげたらいいなと思いました。学校医の先生、学校歯科医の先生からのお話にもあったストレスにならない程度に3密を回避する生活に慣れ、気を緩めないよう私自身家族を守ろうと思いました。
- 学校生活における感染症予防対策について、生徒間で気をつけていることを具体的に知ることができ、しっかり対応していただいていることが分かりました。また、生徒の皆さんの各学年でそれぞれ感じている不安なことを実際に聞いてよかったです。今後それらについても対処できれば落ち着いた学校生活が送れるのでは、と思いました。学校だけでなく、家庭生活においても対処できること、工夫できることがあれば、ぜひ発信していただきたいです。

【参加した生徒の感想】

- 自分たちの学校はしっかり対策がとられているんだなと思いました。これから第二波がきてまた、コロナウイルスが自分たちの身の回りで感染していく可能性があります。そのようなことにならないためにも、まだ気をゆるめれないと思いました。
- 先生方や保護者の方がして下さっている消毒作業の内容を知って本当にありがたいと思いました。自分も部活の後に友達と集まって話すことがあるので気をつけたいです。学校医の先生が、普通のかぜやインフルエンザにかかる人が減ったと言っていたので、三密を避けたり、うがい、手洗いをしたりすることは効果があるのだと実感しました。学校だけでなく自分の家でも対策したいです。家内感染は73.3%なので気をつけたいです。今、コロナが収束に向かって気がゆるむかもしれないけど、今まで以上に対策をしないと、と思いました。東京でも感染者が増えているので石川県もそうならないでほしいです。
- このまま3密を避けて感染対策を続けていけば現状は大丈夫だとわかりました。でもこれで油断せずにコロナが収束するまで対策を続け、いつか元通りの学校生活が送れるように頑張ろうと思いました。
- 学校保健委員会を通してあらためて3密に気をつけて過ごしていきたいです。自分は3密を忘れて友達と近くで喋ってしまうことがあるので気をつけたいです。この状況が終わればいいなと思います。

予防生活も長い期間になり、気のゆるみがでてくる頃です。今一度自分の生活を振り返ってみよう。

朝の検温してますか？

3つの【密】回避を意識して！



換気の悪い
密閉空間



むんむん

大勢がいる
密集場所



ぎゅうぎゅう

間近で会話する
密接場面



がやがや