



# 令和3年度 学校保健委員会

第1部

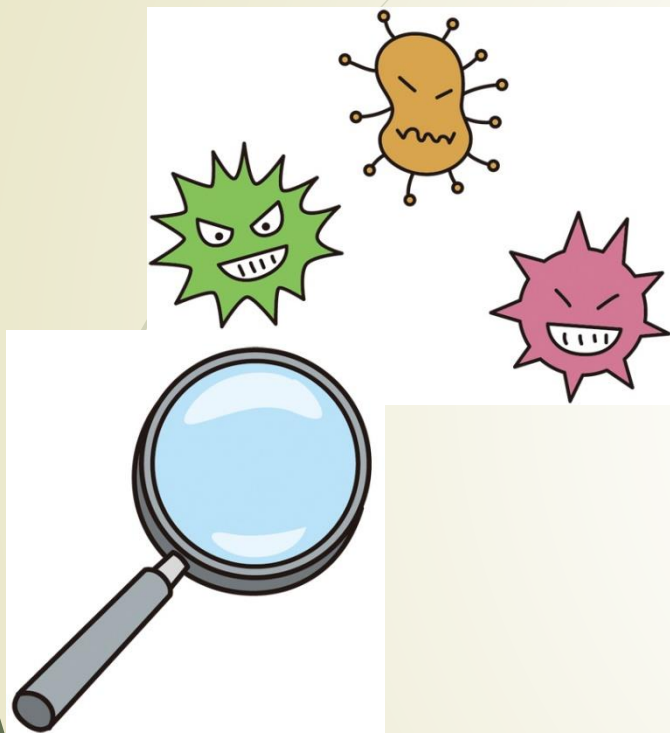


# 新型コロナウイルス感染症対策と 生活習慣を振り返ろう

～どうする？今後の感染症対策と生活習慣～

東和中学校学校保健委員会

# 新型コロナウイルスって？



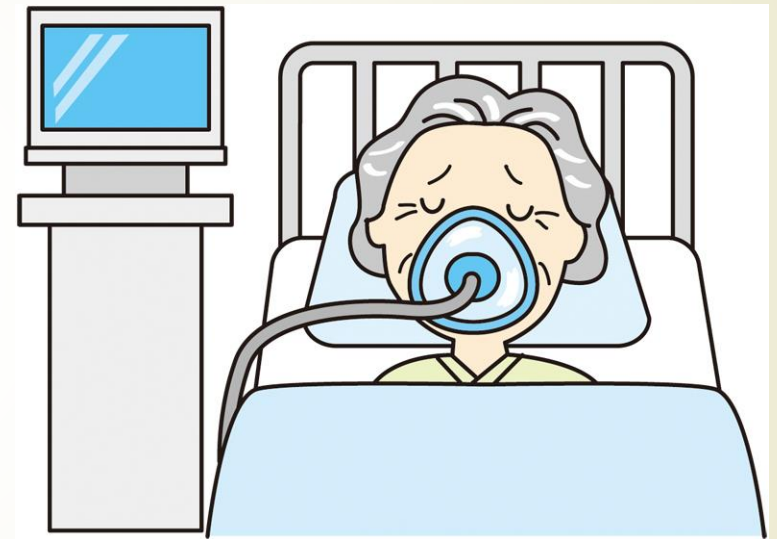
ウイルスは  
目に見えないくらい小さい

今、世界中に  
広まっている！！

## 新型コロナウイルスにかかると…



かぜと同じような  
症状がでる。



お年よりやもともと病気のある  
人がかかると、命をおとすこと  
もある。

# さて、みなさんに質問です

- ➡ **これからインフルエンザの流行る季節です。**
- ➡ **去年、インフルエンザで学校を休んだ人は何人いたでしょう？**



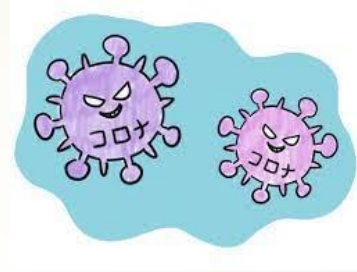
➡ **正解は？**

➡ **1人もいいませんでした。**



# 感染症予防の3原則

## ① 感染源を絶つこと



検温

マスク

## ② 感染経路を絶つこと



手洗い



## ③ 抵抗力を高めること

(栄養、運動、休息)

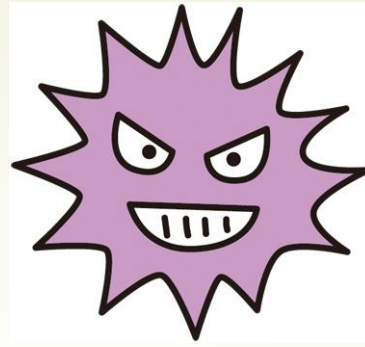


# 保健委員会ポスター

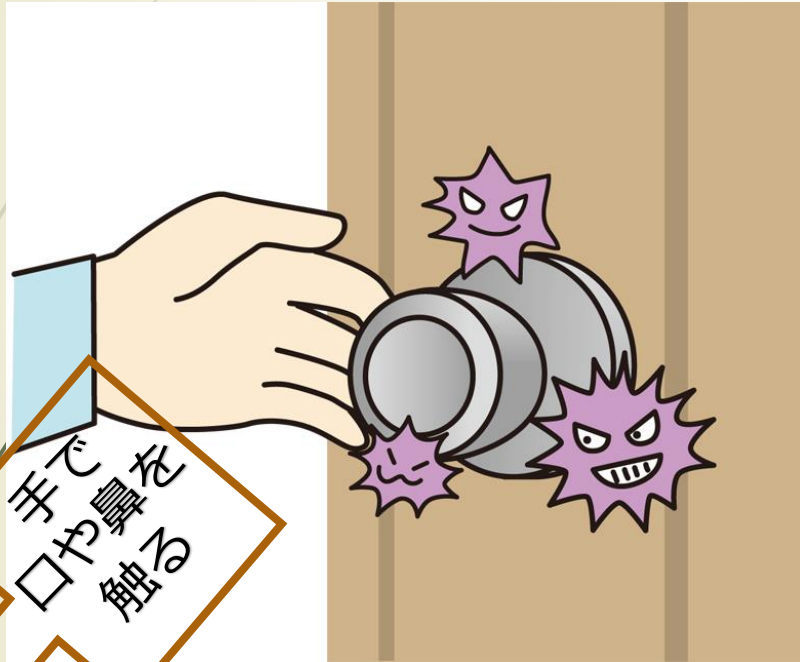




# どうやってうつるの？



おしゃべりしたり、  
たり、  
咳をしたり



手で鼻を  
口や  
触る

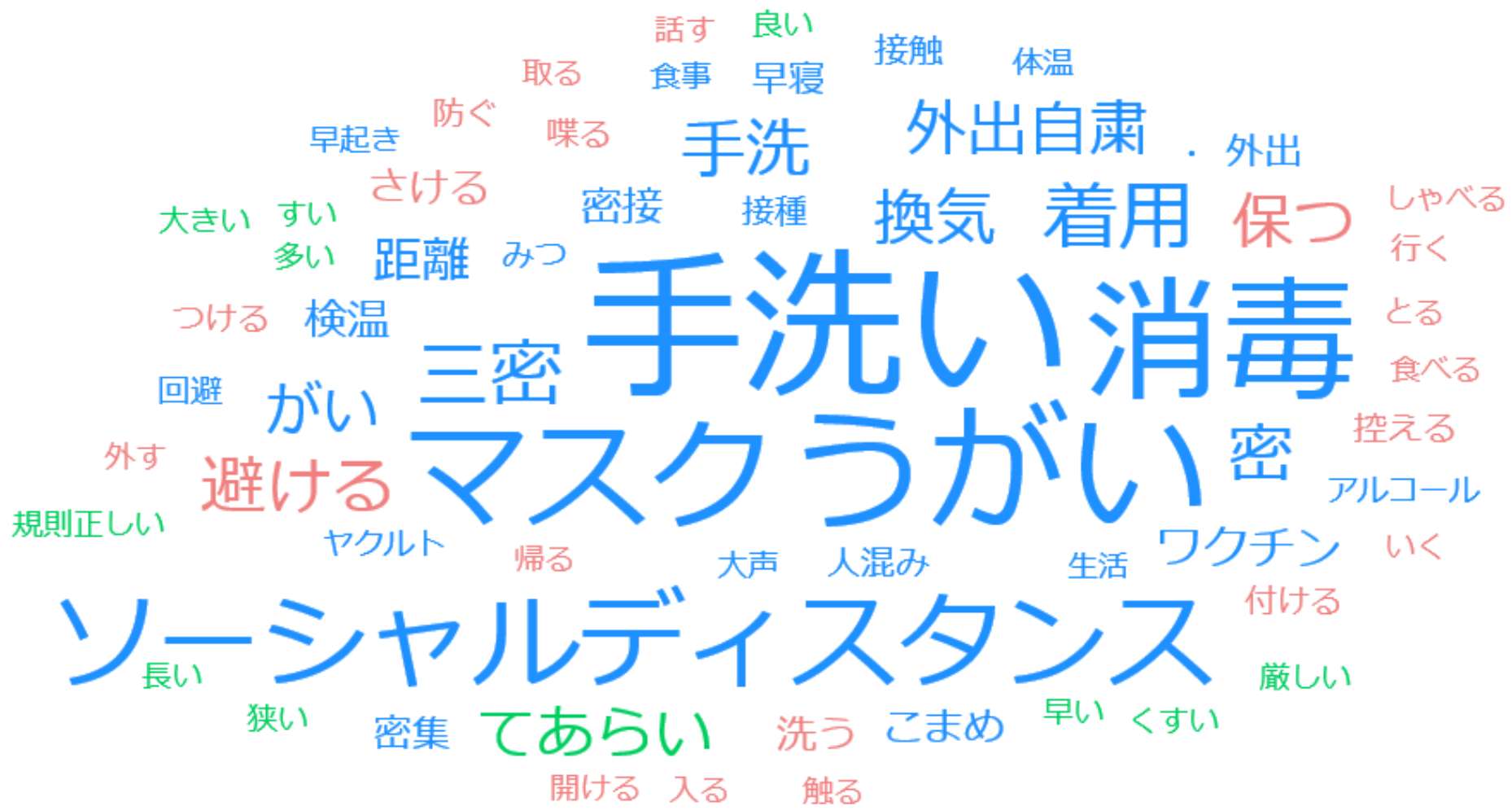
体の中に入る

接触感染



飛沫感染

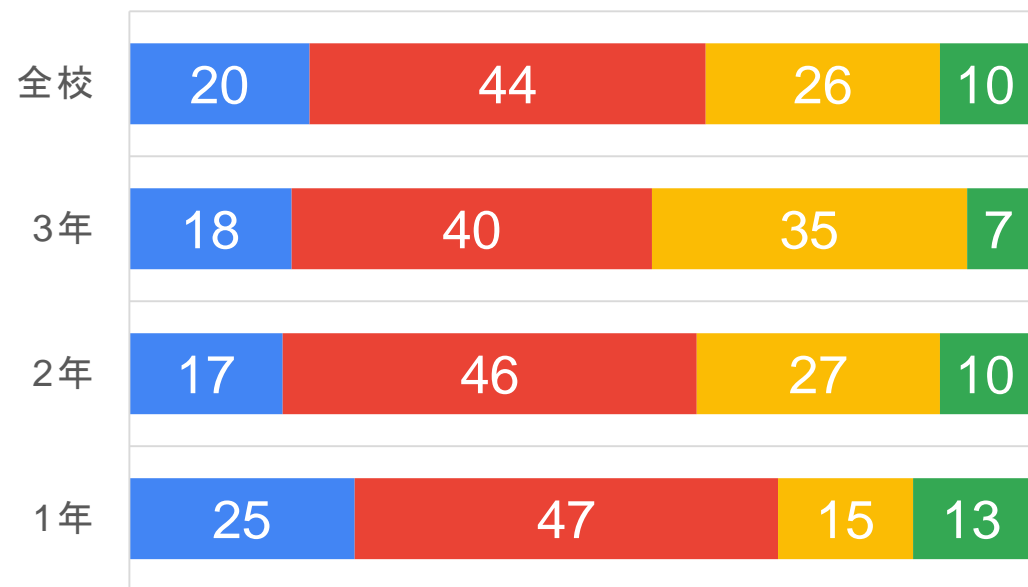
# ▶ 新型コロナウイルス感染症予防の方法は？



# 生活セルフチェック結果から東和中生の生活は

## 寝た時刻

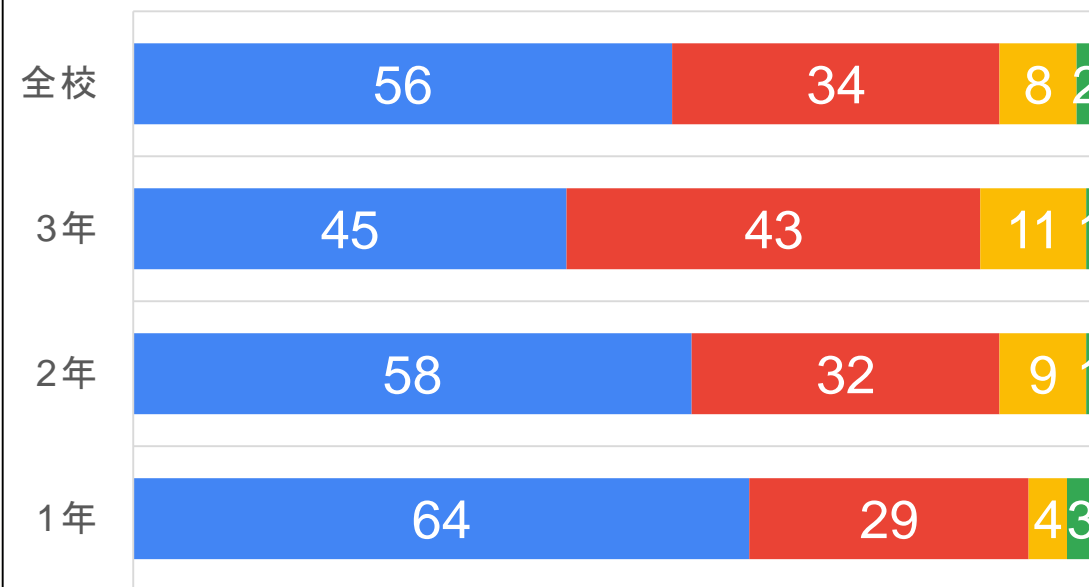
■ 10時まで ■ 11時まで ■ 12時まで ■ 12時以降



**11時までに64%の人が寝ている**

## 起きた時刻

■ 6時30分まで ■ 7時まで ■ 7時30分まで ■ 7時30分以降

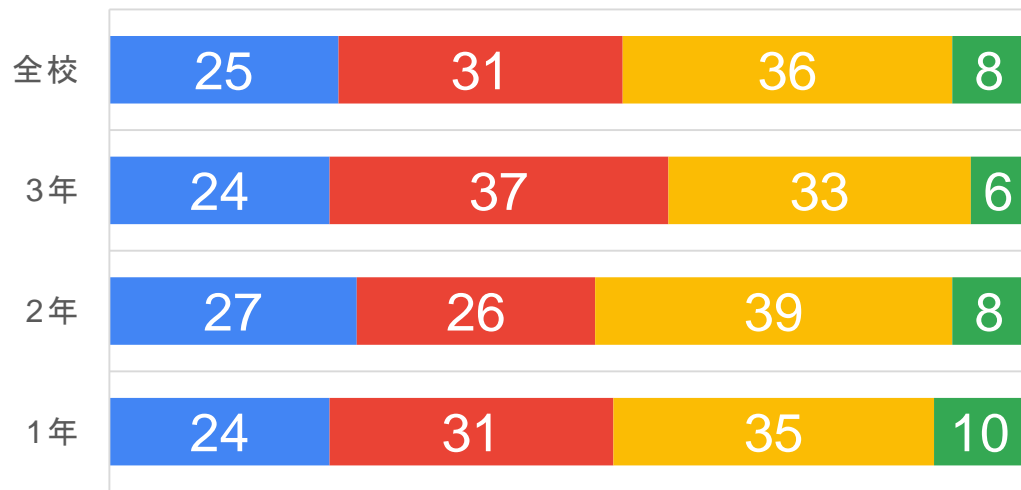


**6時30分までに起きている**

# 生活セルフチェック結果から東和中生の生活は

## 朝ごはん

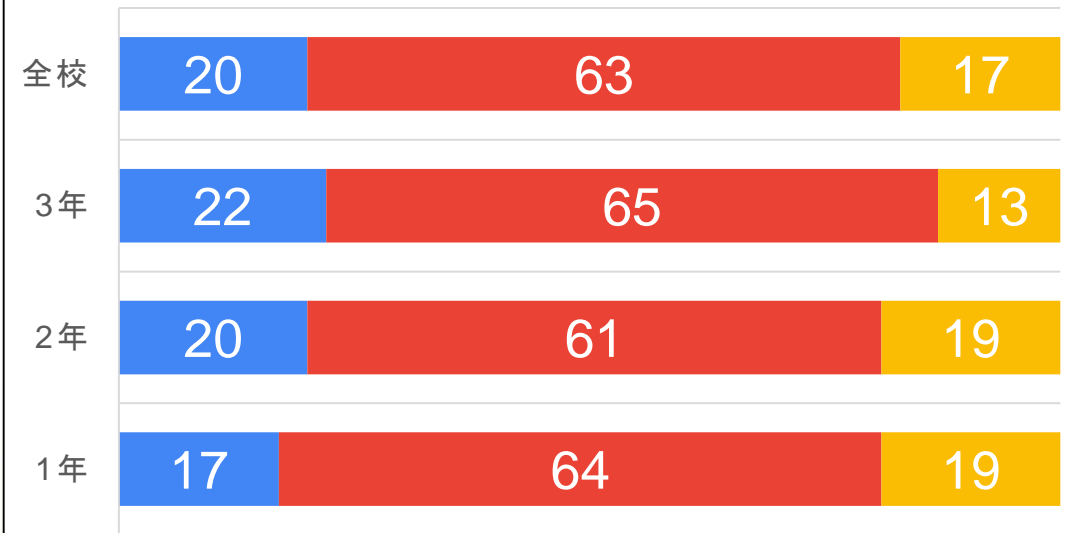
■主食と主菜と副菜や汁物を食べた ■主食と主菜を食べた  
■主食のみ ■食べなかった



朝ごはん92%が食べてきている  
バランスよく食べているのは25%

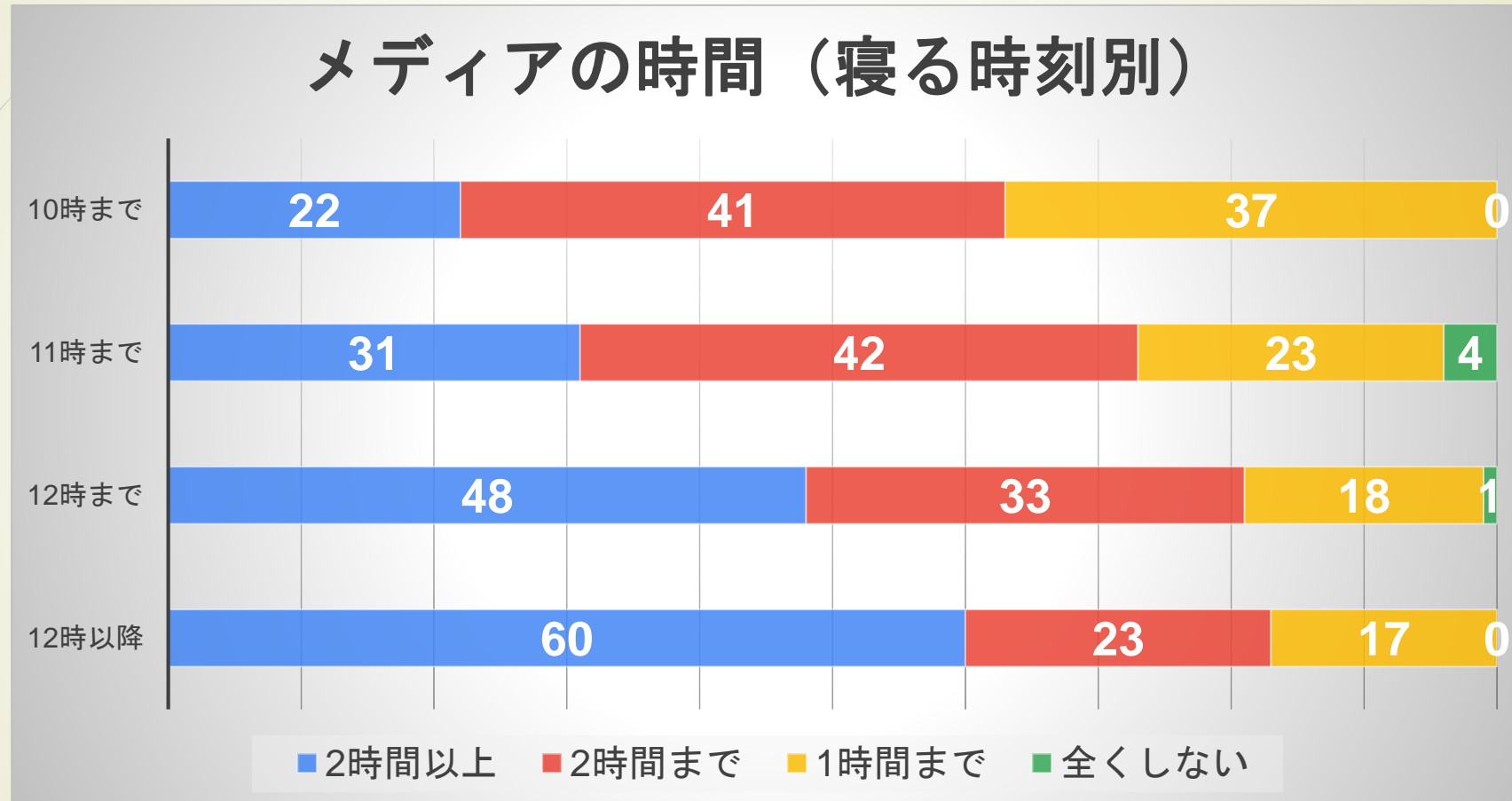
## 朝の気分

■とてもよい ■よい ■あまりよくない



朝の気分が良い人は83%

# 寝る時刻別に集計すると・・・



**メディアの時間が2時間以上の方が半数いる**

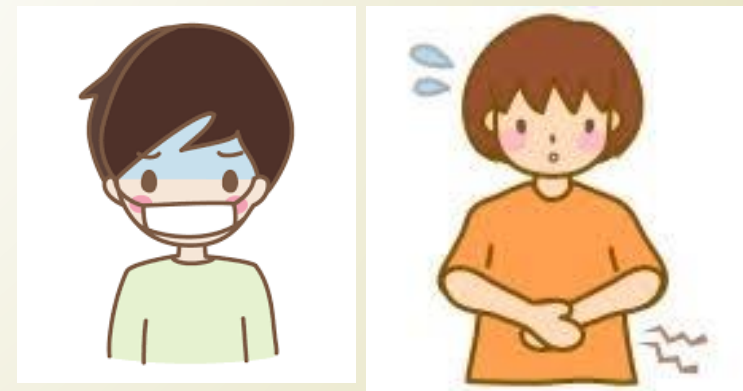


# みんなにできること

新型 コロナウイルスの感染が  
ひろがるのを ふせぐために

これからも とりくもう！

# 1. 登校前の健康観察



検温と体調チェック

具合の悪い時は無理せず、休む

これからも とりくもう！

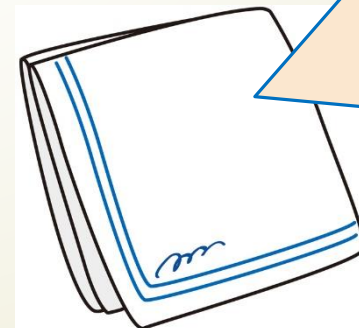
## 2. ていねいな手洗い



見えないけれど  
手には ウイルスや  
バイキンがいっぱい



手あらいを  
こまめに



いつも  
清潔な  
**myハンカチ**を  
ポケットに  
いれて  
おこう！

これからも とりくもう！

### 3. マスクをつける



鼻 や 口が  
見えていては  
いけないよ



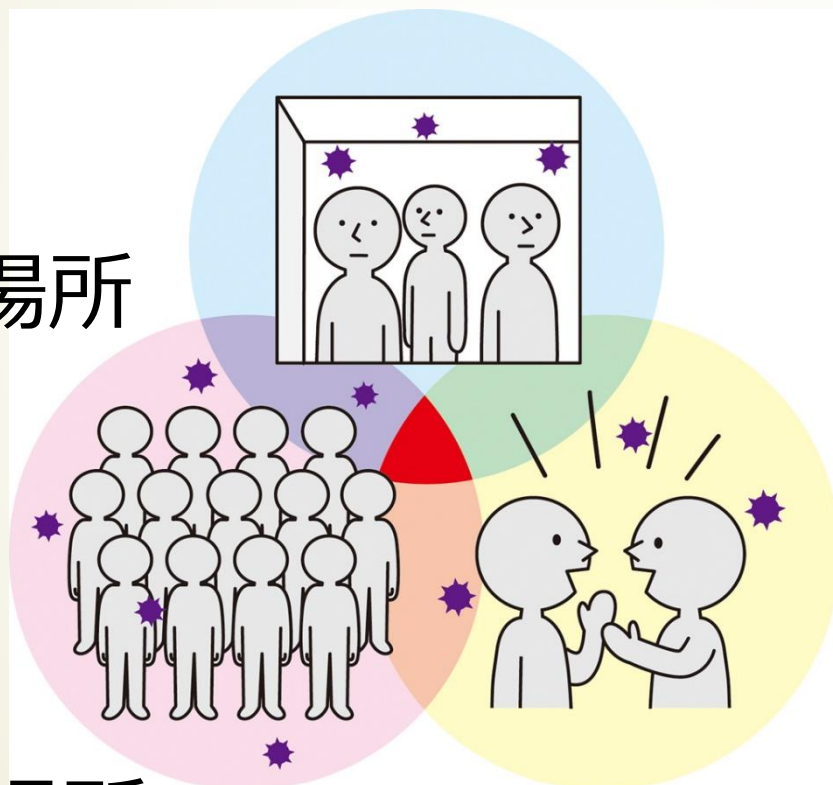
せきエチケットをまもろう。



これからも とりくもう！

## 4. 3密を さける (密閉・密集・密接)

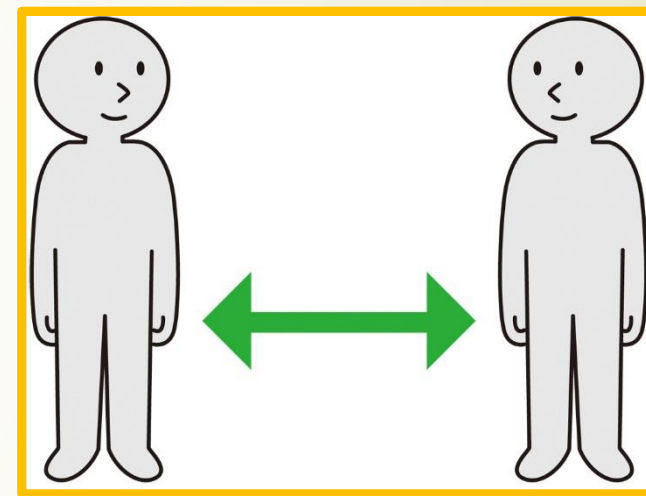
風とおしの  
わるい場所



たくさん人が

あつまる場所

近くでおしゃべり



友だちとの距離は

**2メートル**

あけよう。



これからも とりくもう！

## 5. 換気をする



教室の窓

ろう下の窓をあけて

換気しよう。

# みんなが えがおで 過ごせますように



偏見・差別・

いじめはゆるさない



規則正しい生活を心がけよう

# 先生方にインタビュー

## ➡ 良かったこと

手洗いする習慣

朝ごはん

体調管理を意識する

マスクの習慣

## ➡ 改善してほしいこと

こまめな消毒

スマホを見る時間を減らす

# 先生方にインタビュー

## 先生の感染症対策は

手洗い・マスク・消毒・人ごみを避ける  
栄養のあるものを食べる

しっかり寝る・体調を万全にする

外から帰ったら必ず手洗いし服を着かえる  
免疫力アップのため、乳酸菌を取る

# 先生方にインタビュー

## ▶ 生徒へのメッセージ

コロナは簡単にはなくならないから、これからも手洗い・うがい・マスクの着用をしっかりとすること。  
毎日朝ごはんを食べてほしい・11時までに寝てほしいこと。

社会ではつらい思いをしている人がいると考えられる人になってほしい。

今している予防方法は、効果があるので続けてほしい。  
生活のリズムを崩さず1日1日を大事に過ごして下さい。



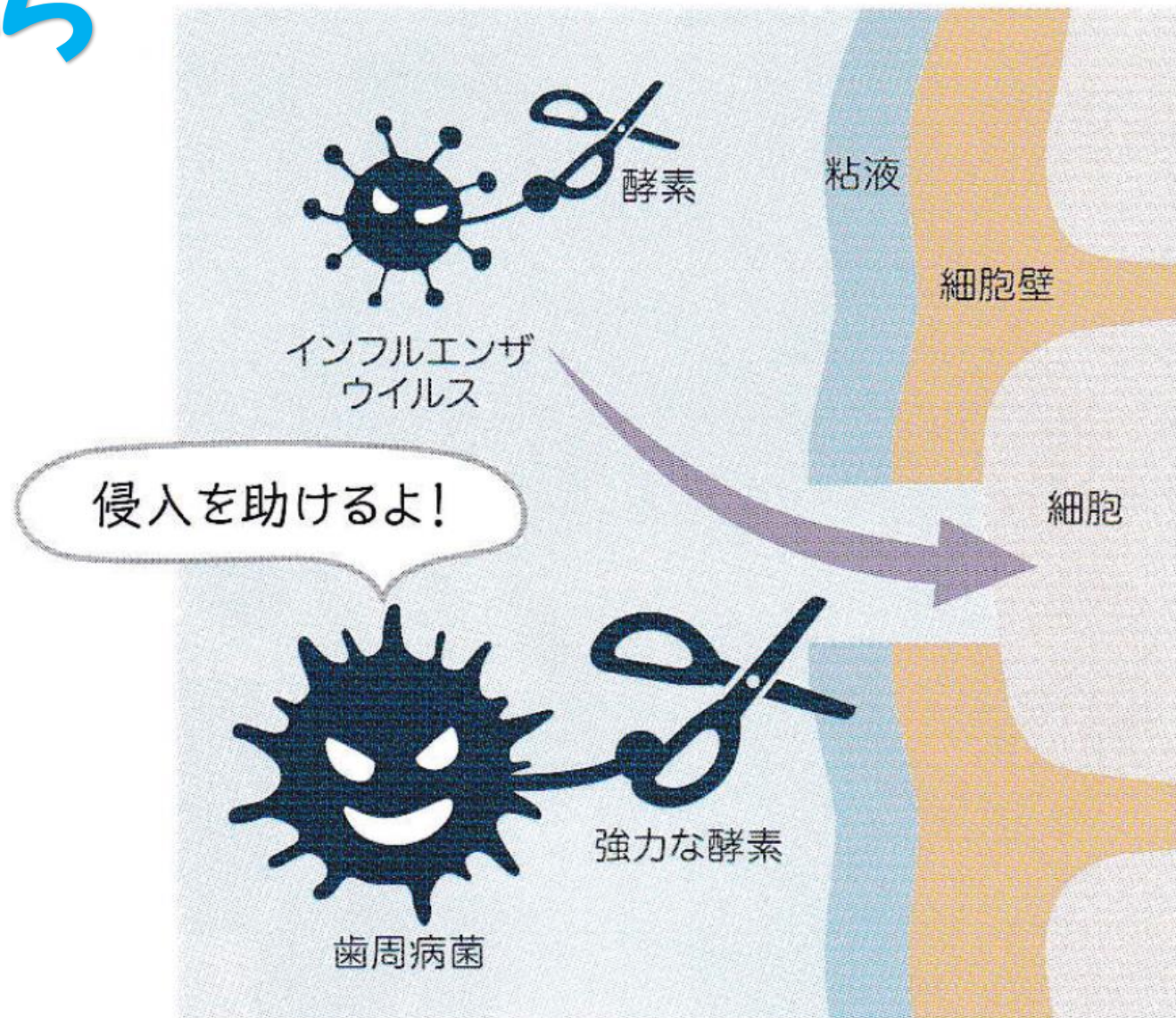
# 学校医の皆さんより

## 学校薬剤師さんから

睡眠時間の多い方が体調よく過ごせる  
睡眠をしっかりとした方が勉強の効率がよい  
今まで通りでよいので注意を払ってください

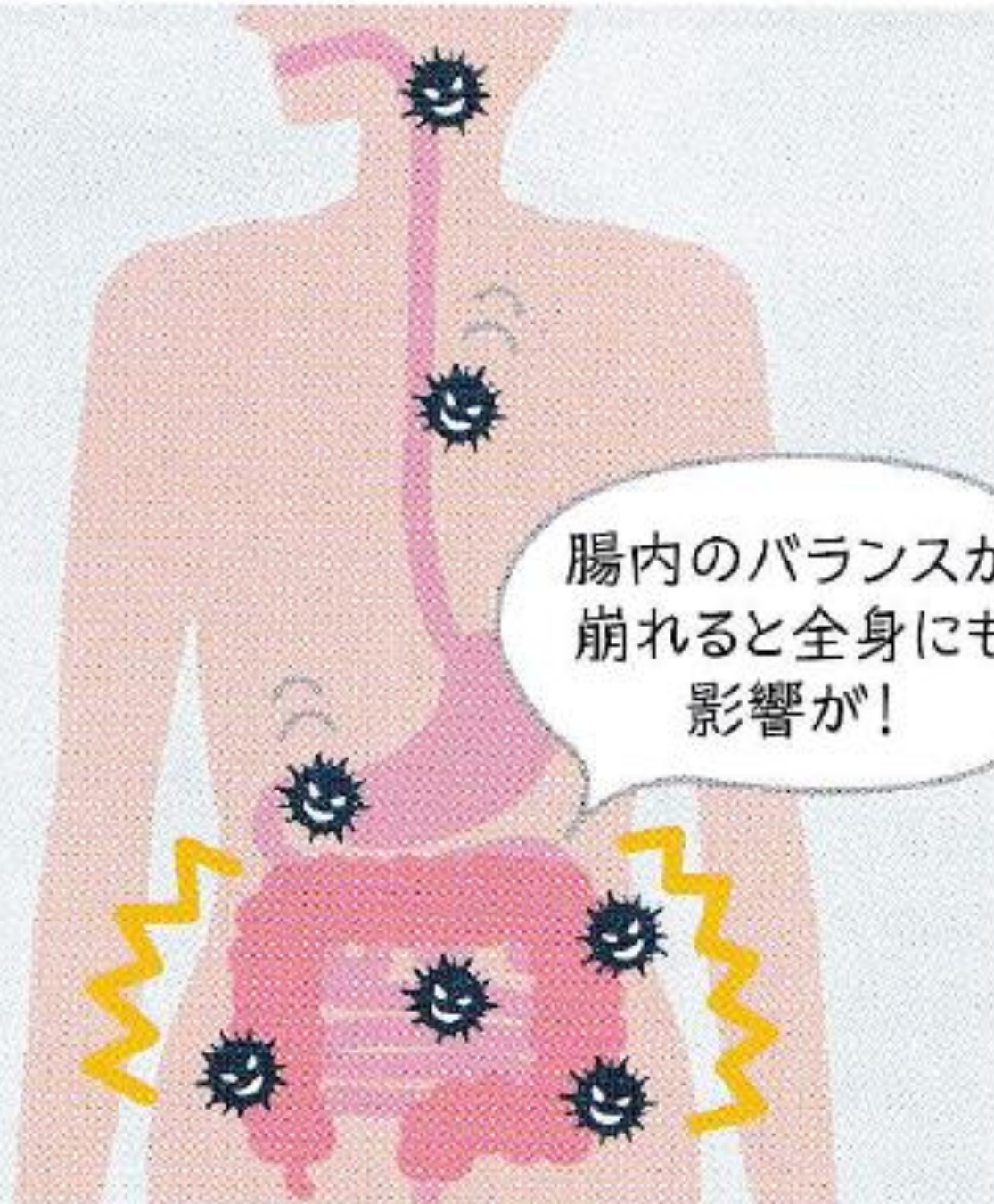
# 学校歯科医さんから

お口のケア  
はウイルス  
感染の  
水際対策






# 学校歯科医さんから



お口の中が  
清潔でないと  
体の免疫力が  
低下する！

A young woman with blonde hair is wearing a clear, protective face shield. The shield is white with a clear plastic window and is secured with white straps around her head. She is looking directly at the camera with a slight smile. The background is blurred, suggesting an indoor setting like a school or clinic.

学校歯科医さんから

ま、少なくとも  
とも  
マスクは



# 学校医さんから

日本はなぜ 他の先進国に比してコロナウイルスを  
防いでいるか？

日本において 栄養失調者は少ない  
衛生観念も高い

個人レベル マスク・手洗い・消毒  
防御的活動を継続してきた

引き続き マスク・手洗い・消毒・ソーシャル  
ディスタンス・ワクチン

心身を強く保ちコロナやインフルエンザその他の病  
気を予防してください。





おわい



# 令和3年度 学校保健委員会

第2部



# どうする？

## 今後の感染症対策と生活習慣

### 学級で話し合うこと

- ▶ 学級の様子を確認し、これから取り組んでいくことを決めてください。(学級目標)
- ▶ 1人ひとりが取り組んでいくことを各自で決めてください。(個人目標)



# 令和3年度 学校保健委員会

第3部