

学校保健委員会だより

～第2回 学校保健委員会講演会～



平成30年2月20日

諫早市立大草小学校

文責：川上美由紀

第2回学校保健委員会を、2月15日（木）に開催しました。

今回は、学校医の中溝礼一郎先生をお招きして「感染症の予防」についてお話をいただきました。児童対象の講演会でしたが、授業参観の前日にもかかわらず、保護者の方にも御参加いただきました。

御参加ありがとうございました！



内容としては・・・

☆「インフルエンザを予防するには？」

- ・適度な運動をする
- ・しっかりと睡眠をとる
- ・部屋の加湿をする
- ・バランスのよい食事をする
- ・咳やくしゃみに気をつける
- ・手洗いをきちんとする
- ・抵抗力をつける

その中でも

☆手洗いをきちんとする

☆咳やくしゃみに気をつける についてお話をいただきました。



☆手洗いをきちんとする

洗いのこしやすい部分を確認したり、DVDを見たりして、手洗いの重要性や手洗いの仕方を実践しながら行いました。手洗いは、



食事の前、トイレのあと、外出のあと、病院に入る時 に行う。



☆咳やくしゃみに気をつける

- ・ウイルスは、咳で1.5メートル、くしゃみで3メートル飛びます。
- ・咳エチケットを心がけましょう。



咳エチケットとは？

- ・マスクをつける。
- ・咳やくしゃみは、ティッシュにしよう。（ティッシュがない場合は、二の腕で受け止める）

○マスクのつけ方

- ①鼻当てを曲げてフィットさせる
- ②ギャザーを広げてあごを覆う
- ③隙間がないかチェックする



○マスクの外し方

- ①表面は触らないようにゴムひもを持ってはずす。
- ②ゴミ箱に捨てた後は、必ず手洗いをする。

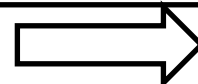
講演会のあとは、...



講演会が終わったあと、校長室にて、中溝先生と保護者の方とのプチ座談会が行われました！

和気あいあいとした雰囲気、保護者の方から日頃の健康についての質問などがたくさん飛び交う有意義な会となりました^^

裏面へつづく



☆子どもたちからの質問

Q 病院の先生によって、インフルエンザの出席停止の期間が2日や5日とちがうのはなぜですか？

A 5日というのは、インフルエンザにかかってから。2日というのは、熱が下がってから。

5日過ぎると、ウイルスがあまりでなくなり、人にうつさないとされています。インフルエンザというのは、写真のようにウイルス量が増えていきます。そして、通常3日目あたりで熱が下がります。



Q インフルエンザにかかった時の体の中の病原体の数はどのくらいですか？

A はっきりとした数はわかりませんが、インフルエンザにかかってから、24時間後に、100万個ほどになり、さらにふえて、1000万個ほどになると病気の症状が出始めます。そのあともう少し病原体の数が増えていきます。

☆子どもたちの感想

講演会のあと、子どもたちに講演会の感想（お礼の手紙）を書いてもらいました。ここでは一部紹介させていただきます。（原文そのままです）

2月15日はいっぱい教えてくれてありがとうございました。ぼくは、インフルエンザになったきっかけは、手洗い、うがいをしっかりしていなかったからです。外から帰ってきたときやトイレをした後は、しっかり手洗い、うがいをしっかりして、これからインフルエンザにならないようにしたいです。

きのうは手あらいやせきのことやいろんなことをおしえてくださってありがとうございました。ぼくはせきやくしゃみをするときんがいっぱいであることをはじめて知りました。ありがとうございました。

病気のことや手あらいのことを教えてくださってありがとうございました。マスクを付けてもきんが入って来るとは、知りませんでした。本当にありがとうございました。

2月15日はありがとうございました。手をあらう時にちゃんとあらわないときんがとれないと言われてちゃんとあらおうと思いました。本当にありがとうございました。

インフルエンザのことについて話してくれてありがとうございました。インフルエンザの本を弟に見せると喜んでいました。ありがとうございました。

わたしは、中みぞ先生に教えてもらったことをちゃんとしています。きのうはありがとうございました。

これからも学校医の先生方とのつながりを大切にしながら大草小の子どもたちの健康について「チーム大草」として支えていけたらと感じるそんな学校保健委員会でした。



※ 配布した資料等は、中溝先生に提供していただきました。資料を見ながら、ご家庭でも今回の講演会の話をお話していただくと嬉しいです。