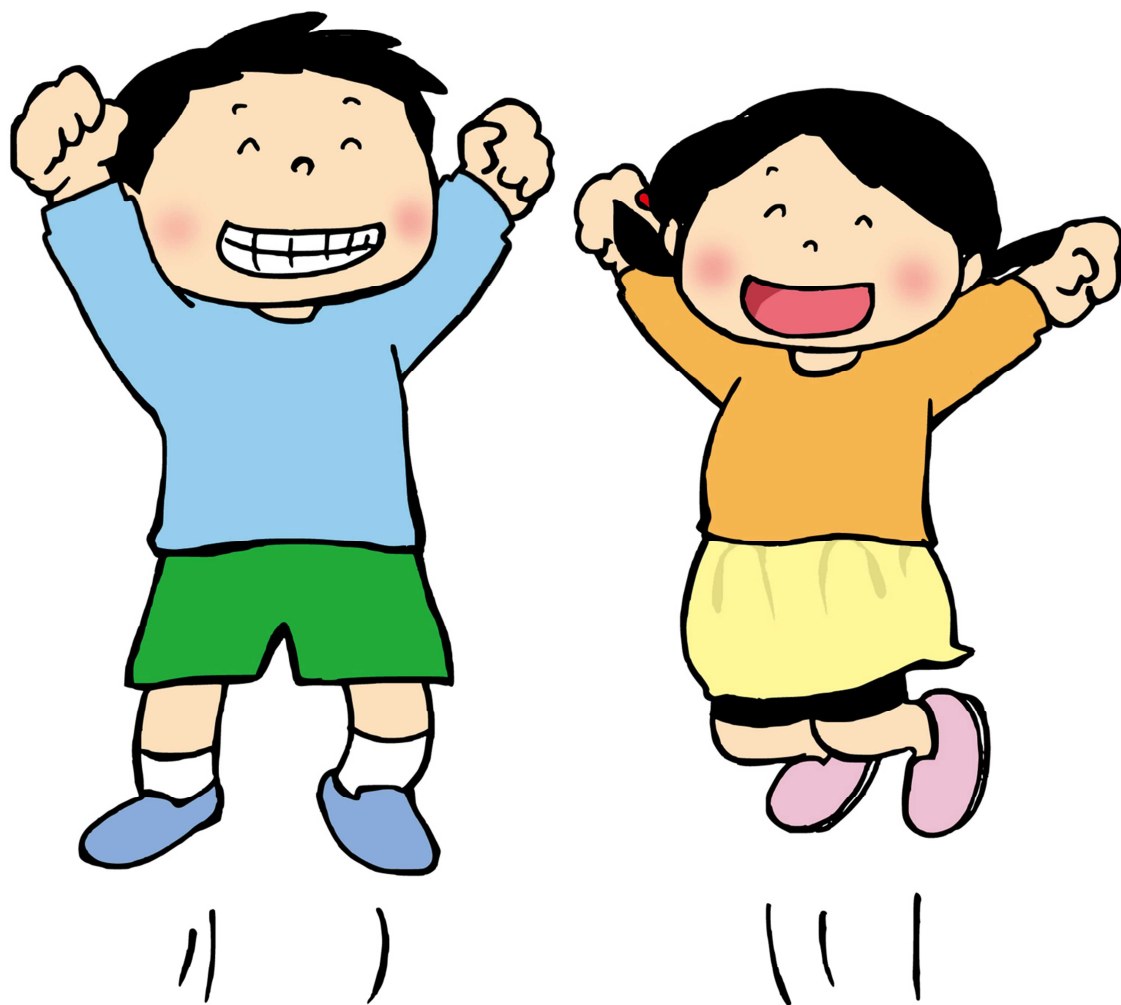


# 令和2年度 第1回学校保健委員会



令和3年2月12日(金)  
筑西市立嘉田生崎小学校

## 令和2年度 第1回学校保健委員会

1 期 日 令和3年2月12日（金）

### 2 参加者

学校医 学校歯科医 学校薬剤師 教育後援会会長 学校評議員 主任児童員  
PTA会長 PTA副会長 PTA各学年委員長 PTA教養保健厚生委員長・副委員長  
校長 教頭 教務主任 保健主事 生徒指導主事 体育主任 給食主任 養護助教諭  
各担任（児童下校後参加）

### 3 資料

- I 保健教育の取り組みについて・・・・・・・・・・保健主事
- II 児童の健康状況について・・・・・・・・・・養護助教諭
- III 本校の感染症対策について・・・・・・・・・・養護助教諭
- IV 体力向上の取り組みについて・・・・・・・・・・体育主任
- V 児童のメディア機器使用調査 について・・・・・・・・生徒指導主事
- VI 新型コロナウイルス感染症対策について  
（日本在宅ケアアライアンス HP より）・・・・・・・・米田薬剤師より紹介

## 筑西市立嘉田生崎小学校 学校保健委員会会則

- 1 名 称 この委員会は、筑西市立嘉田生崎小学校学校保健委員会という。
- 2 目 的 本委員会は、本校児童の健康について協議し、それを推進することを目的とする。
- 3 活動内容 本委員会は、前項の目的を達成するために、次の事項を行う。
- ① 保健活動の振興をはかるための対策
  - ② 保健活動の年間計画及び月別計画の検討
  - ③ 保健に関する施設・設備の改善と活動状況の検討
  - ④ 関係機関・諸団体との連絡調整
  - ⑤ その他必要な事項
- 4 組 織 本委員会には、次の委員及び役員を置く。
- ① 委員
    - ア 学校医等 (学校医・学校歯科医・学校薬剤師)
    - イ 学校職員 (校長・教頭・教務主任・保健主事・生徒指導主事  
体育主任・給食主任・養護助教諭)
    - ウ P T A (代表)
    - エ 教育後援会 (代表)
    - オ 主任児童委員
    - カ 学校評議員
  - ② 役員
    - 委員長 1 名、副委員長 2 名、幹事 2 名 (学校職員)
    - ア 役員は、委員の互選による。
    - イ 委員長は、会を代表し、会務を総理する。
    - ウ 副委員長は、委員長を補佐し、委員長不在の時これを代行する。
    - エ 幹事は、会の事務を処理し、学校職員をもってあてる。
- 5 任 期 委員の任期は、1 年とする。
- 6 運 営 本委員会は、年 2 回開催する。ただし、必要あるときは、臨時に開くことができる。  
委員会は、委員長が招集する。
- 7 付 記 この会則は、昭和 5 3 年 2 月 1 0 日から施行する。  
この会則は、平成 1 2 年 2 月 2 1 日一部改正  
この会則は、平成 1 7 年 2 月 2 3 日一部改正  
この会則は、平成 1 7 年 6 月 2 9 日一部改正  
この会則は、平成 2 6 年 6 月 4 日一部改正

# 令和2年度 学校保健委員会名簿一覧表

番号	役職名等	備考
1	学校歯科医(委員長)	高野歯科医院
2	学校医:内科(副委員長)	大田医院
3	学校医:耳鼻科	奥沢耳鼻咽喉科医院
4	学校医:眼科	おくだ眼科クリニック
5	学校薬剤師(副委員長)	協和調剤薬局
6	教育後援会会長	
7	学校評議員	
8	学校評議員	
9	学校評議員	
10	学校評議員	
11	PTA会長	
12	PTA副会長	
13	PTA副会長	
14	PTA副会長	
15	1学年委員長	
16	2学年委員長	
17	3学年委員長	
18	4学年委員長	
19	5学年委員長	
20	6学年委員長	
21	PTA教養保健厚生委員長	
22	PTA教養保健厚生副委員長	
23	PTA教養保健厚生副委員長	
24	校長	
25	教頭	
26	教務主任	
27	保健主事(幹事)	
28	生徒指導主事	
29	養護助教諭 給食主任(幹事)	
30	体育主任	

# I 保健教育の取り組みについて

## 1 本校のめざす学校保健・安全

「心身ともに健康で、安全な生活ができる『かたおっ子』の育成」

## 2 月別の保健目標と指導

毎月の保健目標に合わせて、保健指導に取り組んできました。教員同士で声を掛け合ったり、担任から学級で児童に指導をしたり、「今週の目標」に設定することで児童同士で声を掛け合ったりすることで、健康について意識しながら生活することができました。

月	目標	学校での指導・呼びかけ
5	身のまわりを清潔にしよう	<ul style="list-style-type: none"> <li>・風邪やコロナウイルスの感染予防に努めるために、手洗いとうがいの習慣化を図る。(通年)</li> <li>・登校時の健康観察をよく行う。</li> </ul>
6	衛生的な生活をしよう	<ul style="list-style-type: none"> <li>・梅雨時の衛生や生活の仕方を考える。(ハンカチを身に付ける指導, 手の洗い方の指導)</li> <li>・気温や湿度に合わせて, 衣服の調整をする。</li> </ul>
7	規則正しい生活をしよう	<ul style="list-style-type: none"> <li>・こまめに水分補給を行い, 熱中症の予防に努める。</li> <li>・机の中とロッカーの荷物の整理整頓を心がける。</li> </ul>
8	規則正しい生活をしよう	<ul style="list-style-type: none"> <li>・こまめに水分補給を行い, 熱中症の予防に努める。</li> <li>・規則正しい生活を続けられるよう指導する。(早寝・早起き・朝ご飯)</li> </ul>
9	手を洗おう	<ul style="list-style-type: none"> <li>・こまめに水分補給を行い, 熱中症の予防に努める。</li> <li>・ハンカチを身に付ける指導をする。</li> </ul>
10	目を大切にしよう	<ul style="list-style-type: none"> <li>・視力検査を行い, 児童の実態を把握し, 個に応じた配慮をする。</li> <li>・正しい姿勢で読書や学習に取り組む。</li> </ul>
11	寒さに負けない体をつくろう	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バランスの良い食事をするように意識づけをする。</li> <li>・外で元気に遊び, 体力をつける。</li> </ul>
12	姿勢を正しくしよう	<ul style="list-style-type: none"> <li>・正しい姿勢づくりを心がける。(ポケットに手を入れて歩かない, 背中を丸めて歩かない。)</li> <li>・暖房器具の使い方の指導と安全点検をきちんと行う。</li> </ul>
1	かぜを予防しよう	<ul style="list-style-type: none"> <li>・外で元気に遊び, 体力をつける。</li> <li>・授業中や休み時間など, 状況に応じた服装について考え, 衣服の調節をする。</li> </ul>



### 3 保健指導の取り組みの様子

#### (1) 全国小学生歯みがき大会（5年生）



5年生が6月に、全国小学生歯みがき大会に参加しました。DVDを見ながら、歯ぐきの状態のチェックの仕方や歯のみがき方について学びました。児童も一生懸命取り組み、自分の歯みがきの仕方を見直すことができました。



#### (2) せいけつ調べの実施

児童が清潔を意識して生活することができるよう、毎週火曜日の朝に、下記の6点について実施しています。

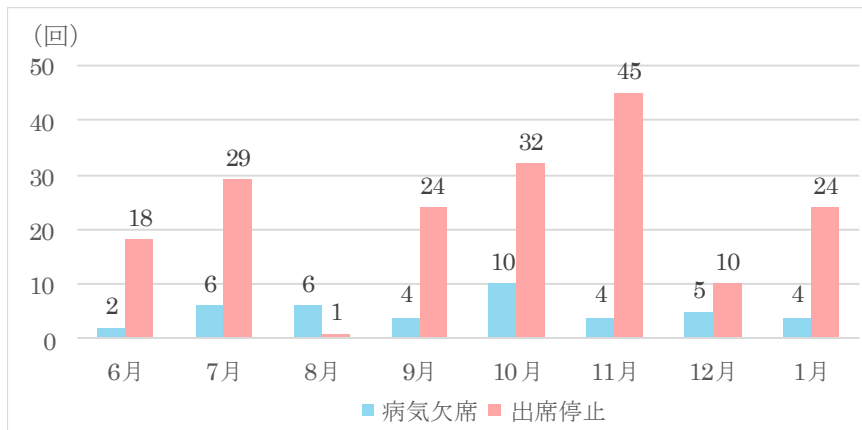
- ・ハンカチかタオルがポケットに入っている
- ・ティッシュがポケットに入っている
- ・つめが短く切っている
- ・名札をつけている
- ・朝、歯をみがいてきた
- ・上履きが洗っている

実施後は、保健・給食委員会が結果をまとめ、北校舎1階廊下に掲示しています。結果には、保健・給食委員会の児童からのお知らせ（呼びかけ）を入れ、課題があったところを、児童が意識できるようにしています。

## Ⅱ 児童の健康状況について

### 1 欠席状況

#### ① 月別欠席者数

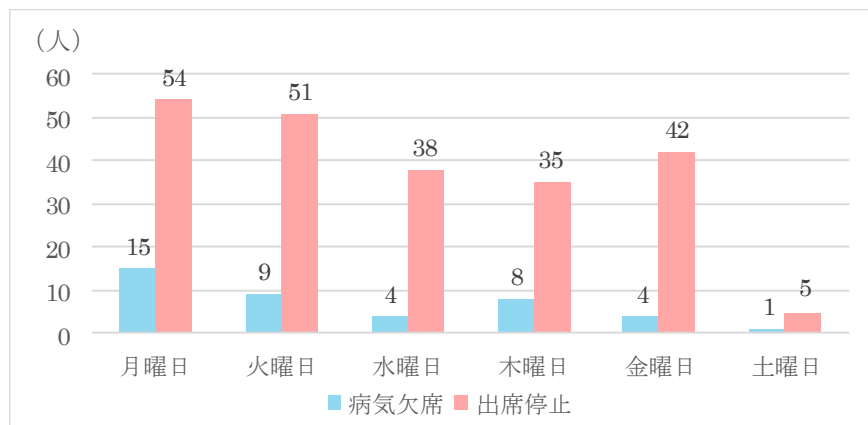


今年度は、新型コロナウイルス感染症予防のため、本人や家族に発熱・風邪症状がある場合は出席停止になるため、出席停止の児童数が多い。

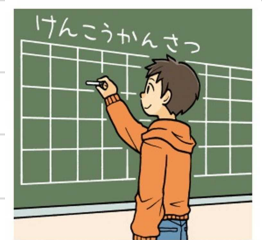
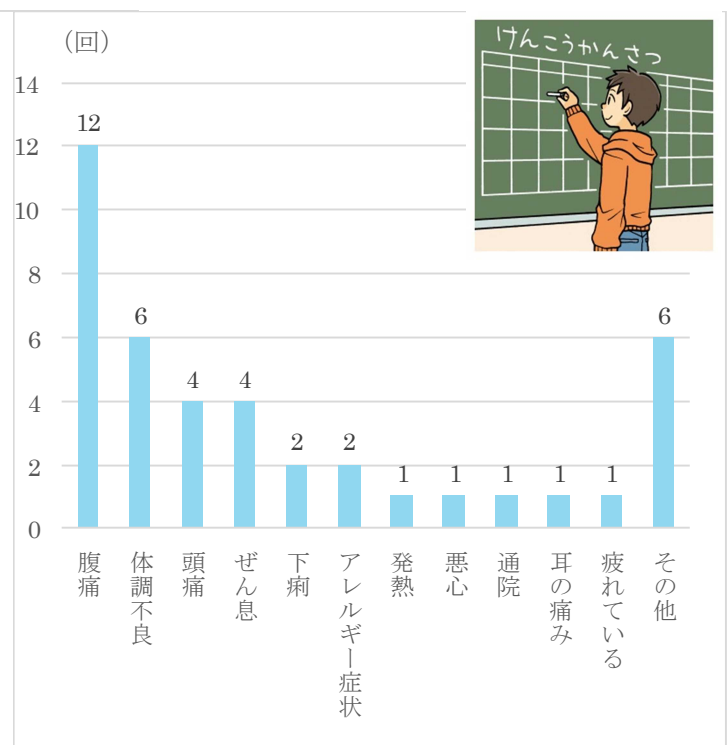
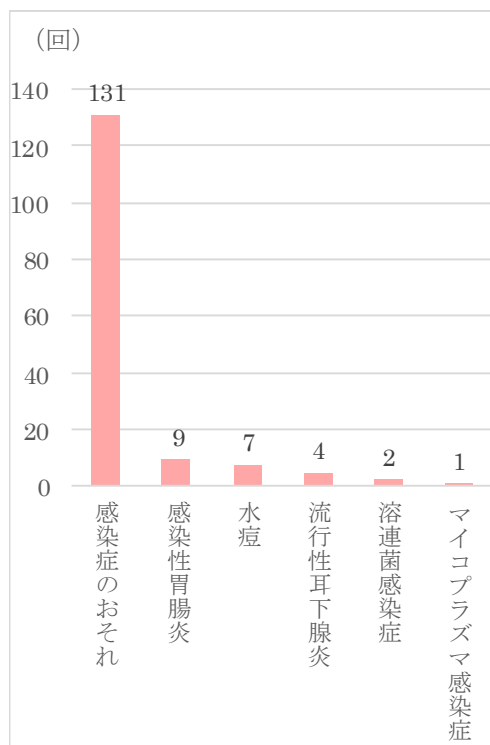
最も出席停止者数が多い11月は微熱や咳の症状があり、自宅療養をする児童が多くいた。

③の欠席理由の内訳の「その他」は、不定愁訴やけが等である。

#### ② 曜日別欠席者数

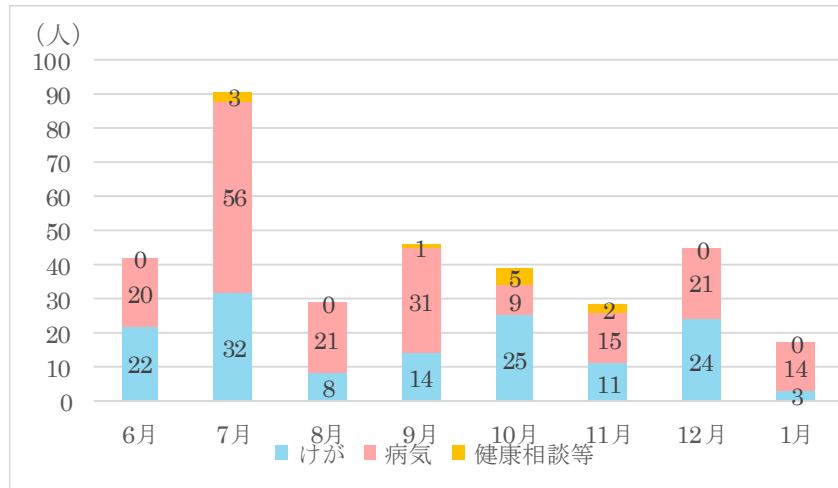


#### ③ 欠席理由の内訳

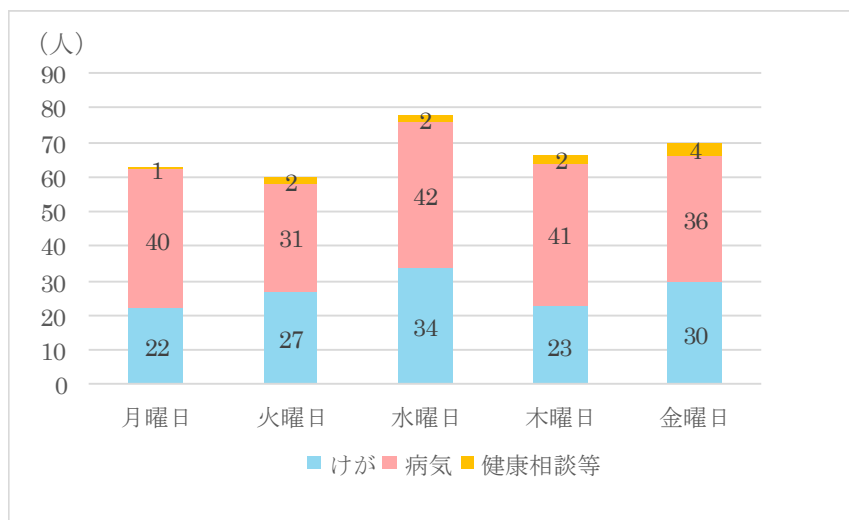


## 2 保健室利用状況

### ① 月別利用者数

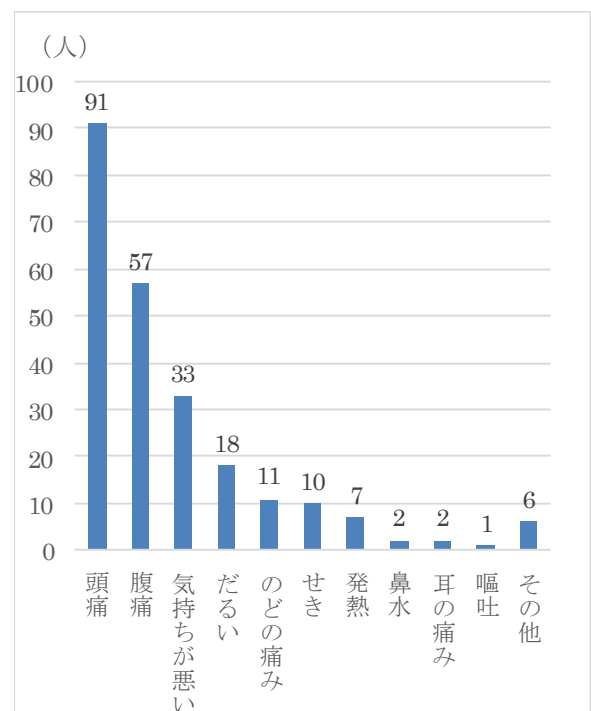
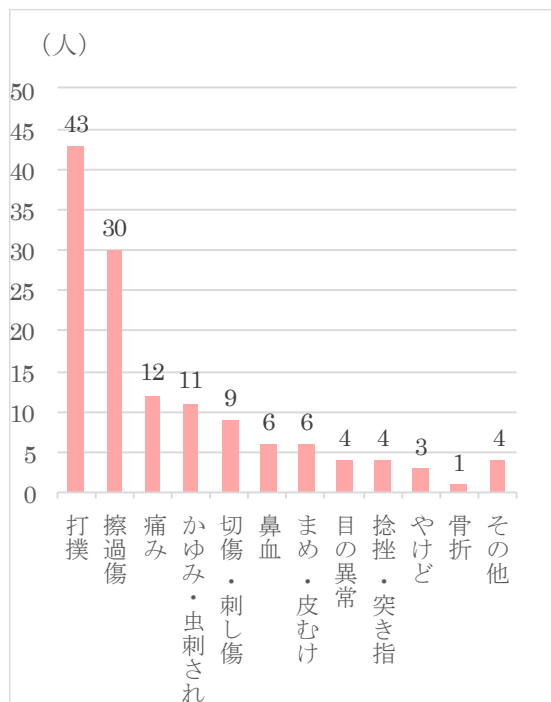


### ② 曜日別利用者数



### ③ 来室理由の内訳

#### けが



7月の保健室利用者数が最も多い。主な来室理由は頭痛で数名の児童が7月中に複数回来室をしていた。これらの児童が頻繁に頭痛を起こしていた背景として、休校期間中に夜遅くまでゲームや動画を見ていて生活習慣が乱れてしまったことがあげられる。

健康相談等とは保健室に健康に関する相談や友人関係の悩みがあり、来室した児童である。



### Ⅲ 本校の感染症対策について

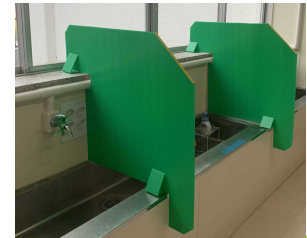
#### 健康管理

- ・ 感染症対策マニュアルを作成。
- ・ 児童用・来校者用の健康観察フォームを作成・活用。  
(Google フォームを使用しスマートフォン等で出席・健康状態を確認する。)
- ・ 職員による登校時の検温・児童の手指消毒。
- ・ 児童本人や家族等に発熱や風邪症状がある際は自宅療養を依頼（出席停止）。
- ・ 小中連携で児童・生徒の健康状態の情報交換。



#### 環境整備

- ・ 教室内の座席の間隔を 1.5m 以上空ける。
- ・ 教室前方に透明のビニールカーテンを設置。  
(給食配膳時や授業中に対面する際に使用)
- ・ 教室に手指消毒用オートディスペンサーを設置。
- ・ 水道に仕切りを設置。  
(手洗い時に密を避け、うがいのしぶきの飛び跳ね防止)
- ・ 密を避けて整列するために廊下・運動場にマーキング。
- ・ 職員室にパーティション設置・職員室の分散化。



#### 学校行事等

- ・ 遠足、宿泊を伴う旅行、校外学習ごとに感染症対策マニュアルを作成。
- ・ 行事 2 週間前後の健康観察を強化。
- ・ 消毒用アルコールや感染防止用物品等を十分に用意し、児童に事前指導を実施。
- ・ バス乗車中や食事の際に座席を配慮。
- ・ ゲストティーチャー等へ感染症対策の理解や当日の健康状態報告を依頼。
- ・ 集会等をオンラインで実施。



#### 健康教育

- ・ 保健給食委員会の児童による感染症予防活動。  
(動画作成・手洗いポスター作成・  
マスクケースを作成し、配付)
- ・ 代表生活放送委員会の児童による給食時に感染症予防についての放送。
- ・ 養護助教諭による手洗い指導。
- ・ ほけんだより等での感染症予防の情報発信。
- ・ 感染症対策 BOOK を作成・配付。



## IV 体力向上の取り組みについて

～コロナ禍における児童の体力向上の取り組み～

### 1 6～7月 学校独自の体力テストの実施

本年度公式の体力テストは中止となったが、握力、長座体前屈、シャトルラン、反復横跳び、50m走、立ち幅飛び、ソフトボール投げを感染症対策を徹底した上で実施した。上体起こしは児童が密着した形になるため本年度は実施せず。前年度の茨城県の平均値を体育館に掲示し、自分の記録と比較させながら体力テストを行わせるようにした。併せて、実態に合わせて体づくり運動を行った。児童に自分の体力の現状を明らかにすることで、自分の課題の把握、次年度の体力アップへの目標につなげることができた。

### 2 秋のスポーツデーの実施



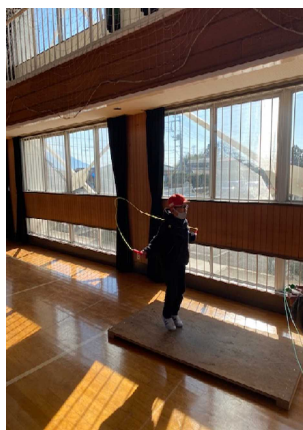
例年実施している運動会の代替行事として「秋のスポーツデー」を実施した。各学年ブロックごとに、ソーシャルディスタンス綱引きなど、密にならない種目を実施した。徒競走はセパレートコースで実施。親子で楽しみながら運動に親しませることで、コロナ禍で低下しているであろう運動への興味関心を高めることができた。

### 3 持久走記録大会及び業間走の実施



11月の業間走では、1～6年生を2ブロックに分け、曜日を指定して実施した。また、スタート時の密を避けるため、スタート位置をずらし、セパレート方式で行った。チャレンジカードを用意し、限られた時間の中で精一杯走る姿が多く見られ、児童の意欲向上、体力アップを図ることができた。  
持久走記録会では、たくさんの声援に支えられながら、走りきる姿をみることもできた。

### 4 なわとび技能向上の取り組み



個人で密にならず体力アップを図ることができる運動として、11月～なわとび運動を推奨している。休み時間にはなわとびの練習用に体育館を開放・ジャンプ台を設置し、児童がなわとびにより親しめる環境を整えた。

2月の第2週には「なわとび記録会週間」を設け、上位者を表彰することとしている。

今後も児童が楽しみながら、運動をすきになれるよう取り組んでいきたい。

## V 児童のメディア機器使用調査 について

◎携帯電話、スマートフォン、タブレット端末、ゲーム端末(ネットにつながるもの)等調査◎

1 あなたは、けいたい電話、スマートフォン、タブレット端末、ゲーム端末などをもっていますか？ (人)

		1年	2年	3年	4年	5年	6年	全学年
ア	持っている	9	13	17	20	14	14	86
イ	持っていない	1	3	5	0	1	0	11

2 平日(月～金)に使う時間は、ふつう1日にどれくらいですか？ (人)

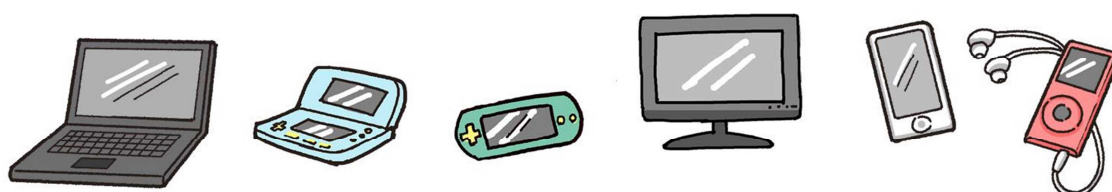
		1年	2年	3年	4年	5年	6年	全学年
ア	0～30 未満	2	5	3	4	1	1	15
イ	30～1時間未満	1	3	2	5	4	4	19
ウ	1～2 時間未満	1	4	8	4	6	6	29
エ	2～3 時間未満	2	1	2	4	2	3	14
オ	3時間以上	3	0	2	3	1	0	9

3 週末(土・日)に使う時間は、ふつう1日にどれくらいですか？ (人)

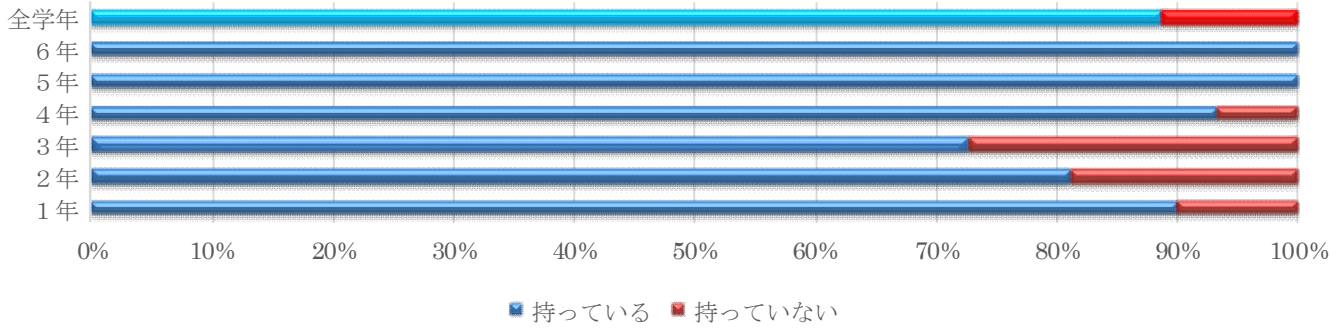
		1年	2年	3年	4年	5年	6年	全学年
ア	0～30 未満	0	3	3	1	2	0	9
イ	30～1時間未満	1	1	2	5	2	2	13
ウ	1～2 時間未満	2	5	6	4	4	4	25
エ	2～3 時間未満	2	3	0	3	2	6	16
オ	3時間以上	4	1	6	7	4	2	24

4 ねる時こくは、おおよそ何時ですか。(人)

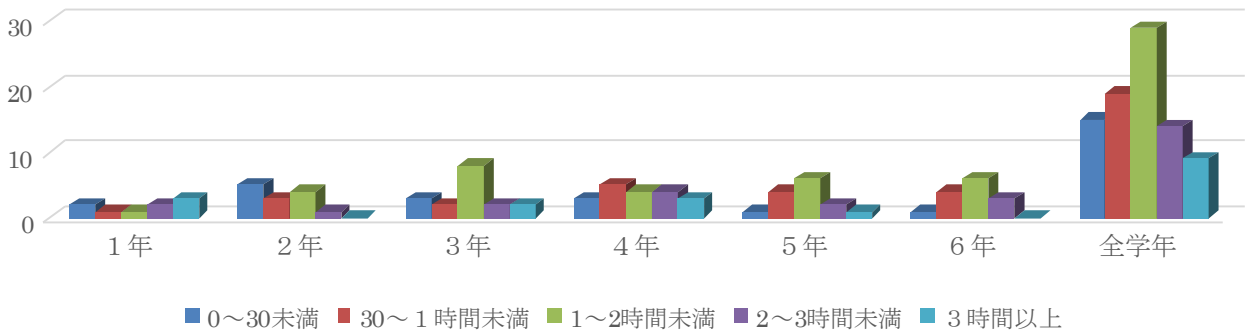
		1年	2年	3年	4年	5年	6年	全学年
ア	20 時前	3	4	0	0	0	0	7
イ	20～21 時前	3	4	4	2	0	2	15
ウ	21～22 時前	1	6	9	8	5	7	36
エ	22～23 時前	2	1	8	10	10	4	35
オ	23～0 時前	1	1	1	0	0	0	3
カ	0 時以降	0	0	0	0	0	1	5



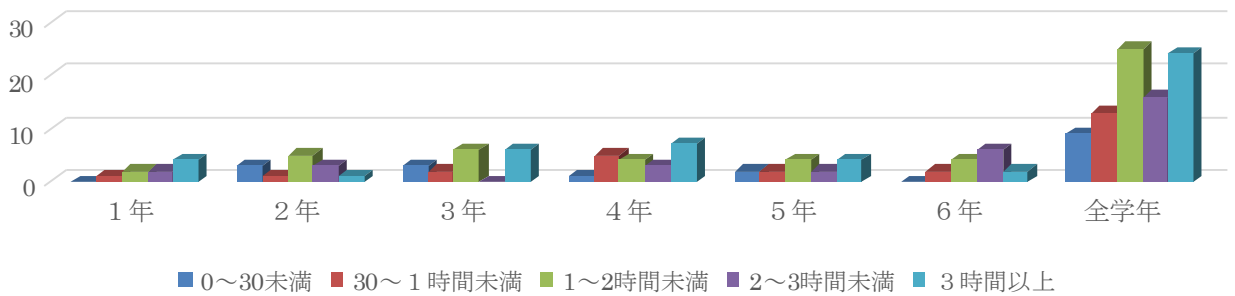
1 あなたは、けいたい電話，スマートフォン，タブレット端末，ゲーム端末などを持っていますか？



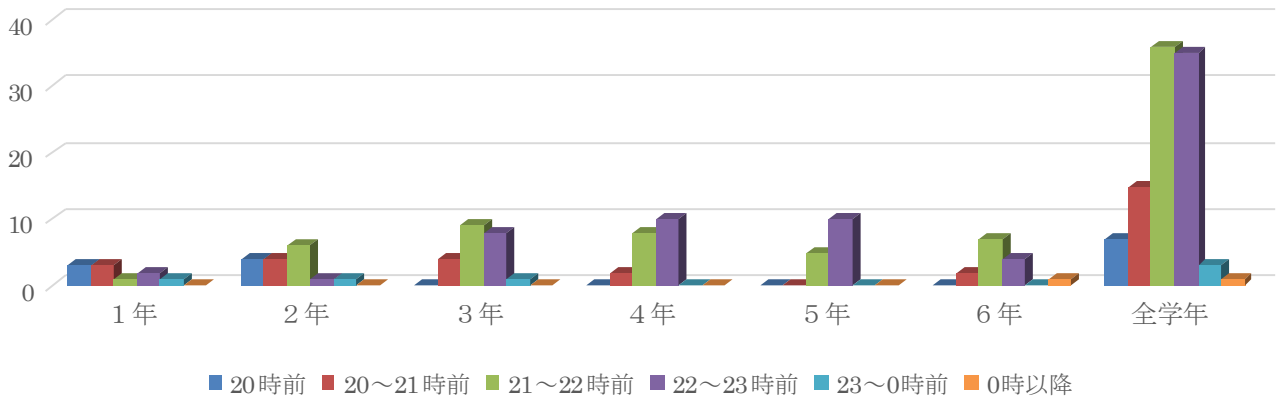
2 平日（月～金）に使う時間は，ふつう1日にどれくらいですか？



3 週末（土・日）に使う時間は，ふつう1日にどれくらいですか？



4 ねる時こくは，おおよそ何時ですか。





Ver. 02  
2020.6

# あなたが

## 新型コロナウイルスなどの感染症の疑いがある場合、大切な家族を守るためにできること

新型コロナウイルス感染症を例にした対策を紹介します。

特に大切に注意が必要なポイントは...

**POINT**  
感染しても、**症状が出ないうちに、誰かに感染させる可能性がある**

**POINT**  
PCR検査で、**陰性だからといって、100%感染を否定できるわけではない**

### 「換気」⇄「手洗い」⇄「消毒」が予防の3原則

みんなで協力しあってがんばろう！

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を阻止する一番有効な方法は、**人との接触をさけること**です。ところが、家族と生活し、特にお子さんやお年寄りと一緒に暮らしている、この原則を守ることは難しいのではないのでしょうか。だからこそ、**換気・手洗い・消毒**という予防の3原則が最も大切になってきます。



みんなで  
がんばりましょう！

### おそるべき「換気」の威力！



新型コロナウイルスは、くしゃみや咳のしぶきによって空気中に飛散し、換気が悪いと1時間以上空間を漂うといわれています。これを除去するために最も有効なのが、**風**。室内に風を起すだけで、空中のウイルスはたちまち消えてなくなります。重要なのは、**暑い日も、寒い日も、雨の日も、特にエアコンを使っているときには、こまめに窓を開けること**。換気扇だけでは不十分。室内の空気をとんとん流して、入れ替え続けることが大切です。

### 「手洗い」は意外にも拭き方がポイント

ウイルスの侵入経路は口鼻や目。ウイルスのついた手で目、鼻口を触る動作が最も危険といわれています。石鹸で洗う、またはアルコール消毒をして手の清潔を保つことを家庭で実行してください。さらに顔を洗わないことが、感染を防ぐポイントです。手を拭くときは自分専用の清潔なタオルを使い捨てのペーパータオルを使うことが大切です。せっかくな手洗しても、濡れたタオルを袋で使い回してはダメです。

☑ 手の甲や手首、指1本1本もていねいに洗おう！

### 共有部分はしつこいくらい「消毒」を

家族との共有部分はこまめに掃除し、消毒します。消毒場所は、ドアノブはじめ、各種スイッチなど手が触れるもの全般です。市販の消毒液が自動殺菌消毒液(※)を使いましょう。材質にもよりますが、付着したウイルスは数時間生き続けるといわれています。

(※)作り方は左ページを参照

### そして、「家庭内での隔離」

家庭内での隔離の際は、専用の部屋を用意する、カーテンやひもなどで仕切るなど工夫しましょう。食器、リネンなども、他の人と完全に分けましょう。トイレも2つある場合は1つを自分専用に使しましょう。



新型コロナウイルス感染症が**否定できないあなたは、家庭内での隔離**が必要です。

## ！ 家族を感染から守るために、すべきこと

家庭内での隔離について	
1	感染の疑いのあるあなたと家族の部屋を分けます。自宅が2階建てなら、2階と1階に分けたり、専用の部屋を用意したりしてください。分離が難しい場合はカーテンなどで仕切り、マスクをして2m以上離れて過ごしてください。そのうえで頻りに窓を開けて換気しましょう。
2	食事は別々にしてください。食器や箸、スプーンも共有してはいけません。洗うときは一緒に大丈夫です。
3	トイレを使うときも十分に換気します。換気扇を回すだけでなく窓も開けましょう。ドアノブなど、直接手で触れるところは、頻回の消毒が必要です。消毒には使い捨て手袋を利用するとよいでしょう。
4	お風呂はあなたが最後に入ってください。バスタオルなども別々にして、掃除の後は窓を開けてしっかり換気してください。
5	洗濯物は別々に分けて洗うほうが安心です。洗濯前には洗剤を放せず、洗濯後はよく乾かしましょう。
6	ゴミ箱は必ず自分専用にして、特に体液が付着するティッシュなどは、絶対に他の人が触れないように、ポリ袋に入れて密封するなどして、分離してください。
7	当然ですが、外出して、人と接触することは絶対に避けましょう。

体調管理について（家族も同様に）	
1	体温測定を行ってください。起床時の体温が特に大切です。体温計は自分専用のものを用意します。共有する場合は使用するたびに必ず消毒しましょう。
2	解熱作用のあるお薬を飲んでいると、発熱しにくいので、特に注意してください。
3	発熱がなくても、咳や喉痛に異常がでたら、一層注意が必要です。
4	発熱があるときは、息苦しいときや、だるさがあるときは、再度自宅待機を指示した医療機関と相談してください。
5	脱水予防のためには、経口補水液などの水分補給が有効です。体重が3%以上減少したら中等度の脱水のサインです。早めに医療機関に相談しましょう。

(自家製消毒液の作り方) 約0.05%濃度

原液の次亜塩素酸ナトリウム濃度が約5%の塩素系漂白剤(ハイター、ブリーチなど)を使用する場合は、500mlのペットボトル1本の水に原液を5ml(ペットボトルのキャップ約1杯)を入れます。原液によって濃度が異なるので注意しましょう。作る時も必ずマスクを付けてください。

### あなたが在宅介護を担っている場合には...

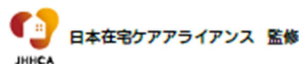
あなたがもし、介護が必要な方と同居し、その介護を担っている場合、自分が新型コロナウイルスに感染しているかもしれないと言われてしまったら、これからの介護をどうしたらよいか、たいへん不安に思われることでしょう。



そのような場合には、ケアマネジャー、地域包括支援センター、在宅サービス事業者などに電話をし、正直に事情を伝えましょう。また、在宅主治医や訪問看護師と相談するのもよいでしょう。大事なことは、「1人で悩まない」「隠さない」。日頃から信頼できる相談相手や協力者を確保しておくこと、ケアサービス担当者や良い関係を築いておくことが、いざというときに大きな力になるでしょう。



厚生労働省のウェブサイトも参考にしてください。  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakuunits/seisaku\\_000009.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakuunits/seisaku_000009.html)



公益社団法人 日本介護福祉士会 協力  
公益財団法人 在宅医療助成 秀英記念財団 助成

日本在宅ケアアライアンス (Japan Home Health Care Alliance; JHHCA) は、日本の在宅ケアを支援してきた専門家で組織されています。今回の新型コロナウイルスの感染拡大に際し、日本でも不特定多数の人が対象となりえる自宅待機を安心して安全なものとするために、このリーフレットを作成しました。

日本在宅ケアアライアンス  
〒102-0083 東京都千代田区麹町3-5-1 全共済ビル4階 506  
TEL.03-5213-4630 FAX.03-5213-4640 @zaitaku@jhhca.com  
(公式サイト) <https://www.jhhca.jp/>

日本在宅ケアアライアンス

