



# おててピカピカ WEEK by保健委員会

12月1日(火)から17日(木)まで、学年ごとに分けて1週間ずつ、保健委員会で「おててピカピカ WEEK」の取り組みを行いました。手洗い練習用スタンプ「おててポン」を手にスタンプし、インクが落ちるまで30秒

以上かけて手を洗います。

### 【生徒の感想】

- ・ウイルスを落とすためには、こんなに時間がかかることがわかった。
- ・いつもの手洗いでは、全然ウイルスが落とせていなかったと思う。

手洗い後…ぬれた手は？  
**OK / NG をおさらい**

清潔なタオルやハンカチでふく  
カーテンや衣服でふく  
水気を髪になじませる  
手を振って水気をきる



# 今年はどうなる？ インフルエンザ

今年、世界中の人たちが感染症予防を心がけているためか、今のところインフルエンザの流行はみられていません。このまま流行せずに冬を乗り越えられることを願いますが、茨城県の学校では2名が出席停止となっているようです。いつも行っている感染症対策をして、十分に気をつけましょう。

### インフルエンザにかかったら

**登校**   
**できません**

小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
☹️ 発症	☹️	😊 解熱	😊 1日目	😊 2日目	😊	🏫 登校OK	
☹️ 発症	☹️	☹️	😊 解熱	😊 1日目	😊 2日目	🏫 登校OK	
☹️ 発症	☹️	☹️	☹️	😊 解熱	😊 1日目	😊 2日目	🏫 登校OK

# もうすぐ冬休み 2020年もあと少し！

今年はどうな1年でしたか。新型コロナウイルスの影響で変わってしまったこと、我慢しないとけないこともたくさんあったと思います。みんな、すべての人たちが頑張った1年だと思います。冬休みで心と体の疲れがとれるといいですね。3年生は受験勉強を頑張っているようですが、無理をしすぎないようにしてくださいね。睡眠時間はなるべく削らず、温かくして、息抜きも忘れずに。自分のペースでもうひとふんばり！



裏面もあります。

# 学校保健委員会を行いました

12月9日（水）に学校保健委員会を開催しました。学校保健委員会とは、学校の教員と保護者、学校医、学校歯科医、学校薬剤師などが、城西中の生徒の健康保持増進や安全の確保について話し合います。例年なら、各学年委員の保護者の方も参加して行いますが、今年度は感染症予防のため保護者の参加はPTA本部役員のみとさせていただきました。



今回は「新型コロナウイルス対策 ～学校・家庭・地域でできること～」を議題として話し合いを行いました。

## 1 学校からの報告

○新型コロナウイルス予防のための取り組みについて

登校時の非接触体温計での検温、健康チェックカードの確認、サーモグラフィカメラによる確認、机を離しての授業や給食、換気、不特定多数が触る場所の1日1回の消毒など

○保健室から見た現在の課題

- ・休み時間などに友達同士、くっついているときがある。
- ・寒いとき、強風のときの換気の工夫
- ・気持ちが悪いと言って保健室に来室する生徒が昨年と比較して多い。
- ・欠席者が増加傾向にあること



## 2 学校薬剤師 共栄堂薬局 中根正幸先生より

○家庭で行う予防対策

【手洗いを行ってほしいタイミング】

- ①掃除の後
- ②ゴミ出しの後
- ③トイレの後
- ④調理をする前
- ⑤食事の前

【消毒のポイント】

- ①ドアノブ、スイッチ消毒
- ②スマホ、電話機の消毒
- ③まめに洗濯をする
- ④ゴミにはウイルスが付着しているかもしれないので注意する

流水で手を5秒洗うと100分の1までウイルスが減る  
石けんをつけて30秒洗うと10000分の1までウイルスが減る  
手にウイルスが付いていると考えて、目・鼻・口を触らない



コロナウイルスの生存時間

空気中：3時間

ダンボール：24時間

ステンレス：48時間

プラスチック：72時間

## 3 学校医 山本医院 山本法勝先生より

- ・学校に通う子どもたちの感染は家庭内感染が多い。生徒が学校にウイルスを持ってくるというより、その家族（親）の行動範囲が広いことが危険。
- ・ウイルスに感染して自宅待機と言われた人も、食品を買いにスーパーに行くことがある。家庭や学校で気をつけていても、地域に出たらウイルスに触れる機会は多くある。
- ・スマホやバッグをよく触るとせっかく手指を消毒しても汚染される。スマホにラップを巻く、消毒できるビニール素材のバッグを使用するなどの工夫ができるとうい。
- ・ドアノブやスイッチの1日1回の消毒では不足。保健委員や係を使ってもう少し増やせないか。
- ・換気は必ず2方向の窓やドアを常時開ける。冬場は室温が下がるので、下着などを工夫して厚着をする。