

# ほけんがより



家庭数

令和3年2月8日  
横浜市立荏子田小学校  
校長 青木 勇  
養護教諭 渡会 みな美



2月3日は立春でした。この日は春の始まりの1日と言われ、立春を  
過ぎて最初に吹く強い南風は「春一番」と呼びます。「春一番」のころ  
から、寒い日と暖かい日が交互にやってくるようになります。これから  
も体調管理にじゅうぶん気をつけて過ごしていきましょう。

## だい かい がっこうほけんいいんかい おこな 第2回 学校保健委員会を行いました

2月3日(水)に学校保健委員会を行いました。新型コロナウイルス感染症対策として、例年より児童  
や職員の人数を減らして開催しました。また、PTA学年学級委員のちにけ room で参加していただきま  
した。

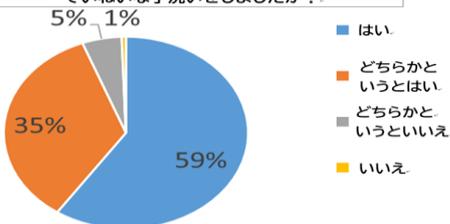


アンケート結果を見て、全校の手洗いの取り組みはどう

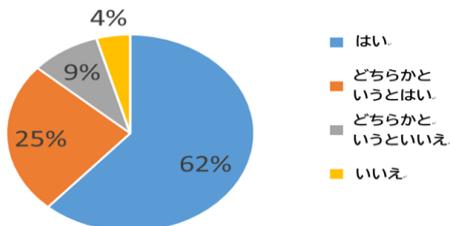
でしたか？

- ・ 全体的に「どちらかという」と答えている人が多い。
- ・ ハンカチを持ってきていない人が多い。
- ・ ハンカチを持ってきていても、ハンカチで手をふいていないと意味がない。
- ・ 「手洗いマスター」になるために意識して取り組んだ人

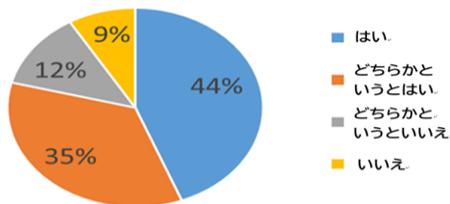
外から帰ってきた後、トイレの後、給食の前など、  
ていねいな手洗いをしましたか？



手を洗った後、ハンカチやタオルで手をふきましたか？



「手洗いマスター」になるために、  
クラスで決めたことを意識して行うことができましたか？





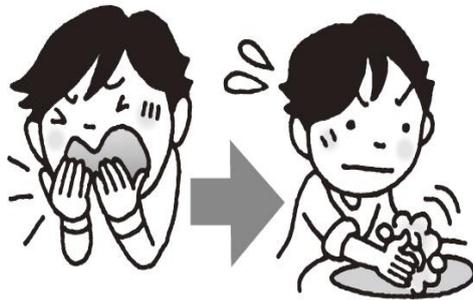
全国的に、新型コロナウイルス感染症が流行しています。

まだまだ感染予防が大切な時期です。咳エチケットも意識して、みんなで予防していきましょう。

## せき 咳エチケット



鼻の頭からあごまでしっかりおおい、すき間をなくピッタリとつけましょ。



咳やくしゃみをしたり、鼻をかんだりしたあとはすぐに手を洗いましょう。



鼻をかんだり咳がついたりしたティッシュはふた付きのごみ箱に捨てましょ。

## かぜ予防の美味しい味方

みかんやりんご、キウイフルーツ、いちごなどのくだものには、かぜ予防に役立つビタミンがたっぷり!!

☆皮ふや、鼻・のどの粘膜をじょうぶにします。

→ビタミンA、ビタミンC

☆病気への抵抗力を高めましょ。

→ビタミンC

かぜのウイルスは、鼻やのどの粘膜に取りついて増えるので、ビタミンAやCをしっかりとることが、からだを守るのに役立つのです。

## おうちの方へ

### 保健委員会だよりを発行しました

1月25日に保健委員会だよりを発行しています。今年度は新型コロナウイルスの影響を受け、私たちの生活も大きく変わりました。そこで、感染症予防について、保健委員が校医の先生方にインタビューをしまとめました。おうちの方もぜひお読みいただき、感染予防にいかしていただければ幸いです。

あるお寺に書いてある言葉を校医の先生に紹介していただきました。

“気持ちまで ウイルスに感染しないよう  
人の心を失うことなかれ”

新型コロナウイルス終息の目途はつきませんが、子どもたちがからだも心も健康でいられるよう保健室からも発信していきたいと思ひます。

