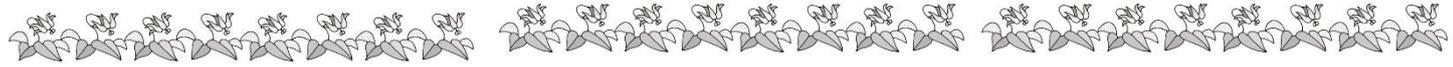


# ほけんだより

令和2年3月8日  
昭島市立共成小学校  
校長 佐伯 孝司  
保 健 室  
1 ~ 3 年 生 用

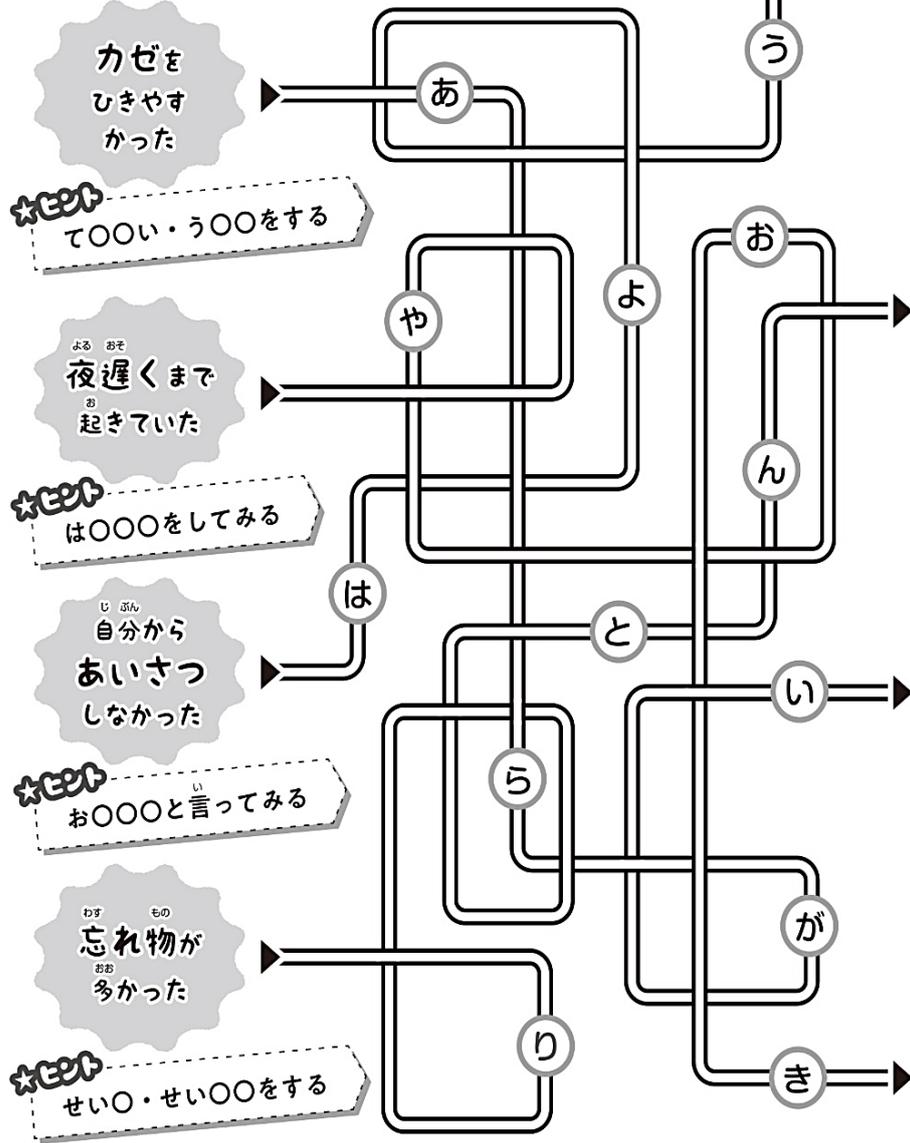
たくさんがまんをしたこの1年。みなさん、本当によくがんばっていたと  
おもいます。ていねいな手洗いや毎日のマスク着用など、感せんしょうにかか  
らないようにど力したことを、1つでも思いつく人は、自分で自分に「」  
をあげてくださいね。



しん かく ねん  
新学年になる前に<sup>まえ</sup>

## こんな自分から卒業!

ヒントの〇〇に入る文字をたどって卒業を目指そう。  
卒業するためのアドバイスがあるよ。



朝「おはよう」と言ってみよう。友だちや先生に自分からあいさつができると、気持ちよく1日が始められるよ。

できました

身のまわりのものを整理整頓しておく、忘れ物を減らせるよ。春休みの間に片付けをして、新しい学年に備えよう。

できました

手洗い・うがいでウイルスを洗い流そう。バランスよく食べて、カゼに負けない体をつくることも大切だね。

できました

早起きをして太陽の光を浴びよう。日中しっかり活動していれば、夜は自然と眠くなるよ。

できました

# ほけんだより 3月

令和2年3月8日  
昭島市立共成小学校  
校長 佐伯 孝司  
保 健 室  
4 ~ 6 年 生 用

学年のしめくくりの月です。6年生にとっては、小学校6年間のしめくくりの月でもありますね。これまでを振り返ると、がんばったことも、少し後悔を残したこともあると思いますが、どれも貴重な経験です。すべてを糧として、新しいステップに踏み出しましょう。春はすぐそこ。新しい出会いも待っていますよ。



## 自分の健康を守れるようになろう

**STEP 1**  
自分の健康を守る力を確認しよう



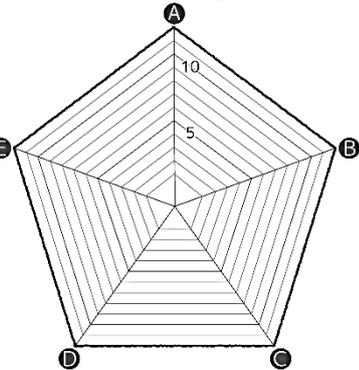
自分の生活を振り返って、  
点数を書き入れてみましょう

はい...3点  
どちらともいえない...1点  
いいえ...0点

A	大ケガはめったにしない・したことがない	点
	落ち着いて状況を判断できる	点
合計	危険な場所には近づかない	点
点	スポーツ前後のウォームアップ・クールダウンをきちんとする	点
B	外で転んだときは水道で傷口を洗う	点
	応急手当の基本RICEの意味を知っている	点
合計	AEDがなにか知っている	点
点	心肺蘇生のやり方を知っている	点

C	手洗いはこまめにする	点
	手洗いは30秒以上かけて洗い続ける	点
	睡眠時間は自分に必要なだけ確保している	点
合計	一日三食、栄養バランスよく食べている	点
D	自分の体調の変化に気づくことができる	点
	具合が悪いときは無理をしない	点
	自分の具合の悪いところを言葉にできる	点
合計	せきエチケットを身につけている	点
E	日常で楽しみがある	点
	ストレスがたまったときに発散できる	点
	問題が起こったときに解決策を考えられる	点
合計	相談できる相手がいる	点

**STEP 2**  
レーダーチャートに書き入れよう

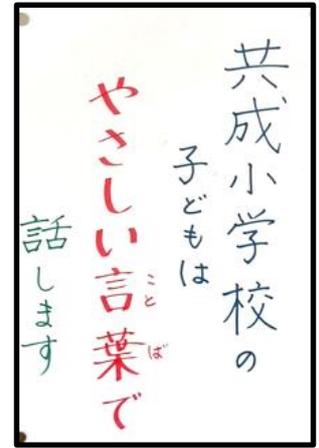


**STEP 3**  
なにが足りなかった？おさらいしよう



<p><b>A ケガ予防力</b></p> <p>Aが低かった人はケガをしやすい傾向あり。落ち着いて状況を見ながら行動するように意識してみましょう。</p>	<p><b>B 応急手当力</b></p> <p>Bが低かった人はケガをしたときの対応力が弱いようです。応急手当の知識をおさらいしておきましょう。</p>	<p><b>C 病気予防力</b></p> <p>Cが低かった人は、カゼをひきやすくないですか？手洗いや規則正しい生活で予防できる病気も多いです。</p>	<p><b>D 病気治癒力</b></p> <p>Dが低かった人は、カゼが長引いたりぶり返したりしやすいかも。自分の体の声に耳を傾けて、必要なときはしっかり休みましょう。</p>	<p><b>E ストレス対策力</b></p> <p>Eが低かった人は、落ち込みやすいのでは？ストレスはだれにでもあるもの。自分専用の対策方法を見つけておきましょう。</p>
--	---	---	---	---

今まで当たり前に行っていたことができなくなった時、「ああ、大切だったな」と感じることはありませんか。コロナ禍であったこの1年は、できないことが多くありました。学校でみなさんと会えなかったり、人と人の距離を意識していたり。そんな中で「つながる」ことの大切さをつくづく感じたように思います。直接会えなくても、側にいらなくても、つながることが実感できたのは私たちに“言葉”があるからだと思います。やさしい言葉はあたたかい心を育ててくれます。Withコロナの今だからこそ、みなさんがやさしい言葉と共に次の学年でもあたたかい心で過ごせるように願っています。



現在、新型コロナウイルスに対する予防接種が医療従事者の方々を対象として行われています。今後は、段階的に優先順位の高い方々から接種が始まるとされていますが、具体的な時期や接種方法、詳しい説明などが不明で、不安や心配を抱えている方もいるのではないのでしょうか。先日、学校薬剤師の町田先生とお話をしている中でこのような助言を受けました。

「ワクチン接種を受けるか受けないのかは個人判断となります。正しい情報を得て、ご自身で納得した上で接種の可否を判断してください。」

接種時期が来た時に、しっかりと判断できるように準備をしておきたいですね。以下に医療従事者の方々に向けに作成された“新型コロナワクチン接種のお知らせ”の一部を掲載します。参考にしてください。

### コミナティ®(ファイザー社)について

**特徴**

- メッセンジャーRNAワクチンという種類のワクチンです。
- 通常、三角筋(上腕の筋肉)に、筋肉内注射という方法で接種します。

**有効性**

- 新型コロナウイルス(SARS-CoV-2)による感染症の予防
- ※ワクチンを受けた人の方が受けていない人よりも、新型コロナウイルス感染症を発症した人が少ないということがわかっています(発症予防効果は約95%と報告されています。)

**安全性**

- 次のような症状が現れることがあります。

発現割合	症 状
50%以上	接種部位の痛み、疲労、頭痛
10-50%	筋肉痛、悪寒、関節痛、下痢、発熱、接種部位の腫れ
1-10%	吐き気、嘔吐

- ・インフルエンザの予防接種等と比べて、痛みが強いと感じる方もいます。
- ・これらの症状の大部分は、接種後数日以内に回復しています。
- ・疲労や関節痛、発熱など、1回目より2回目の方が、頻度が高くなる症状もあります。

○接種後すぐに現れる可能性がある症状について

- ※アナフィラキシー
  - ・薬や食物が体に入ってから、短時間で起こることのあるアレルギー反応です。
  - ・じんま疹などの皮膚症状、腹痛や嘔吐などの消化器症状、息苦しさなどの呼吸器症状が、急に起こります。血圧低下や意識レベルの低下(呼びかけに反応しない)を伴う場合をアナフィラキシーショックと呼びます。
  - ・起こることは極めてまれですが、接種後にもアナフィラキシーが起こっても、すぐに対応可能なよう、ワクチンの接種会場や医療機関では、医薬品などの準備をしています。
- ※血管迷走神経反射
  - ・ワクチン接種に対する緊張や、強い痛みをきっかけに、立ちくらみがしたり、血の気が引いて時に気を失うことがあります。
  - ・誰にでも起こる可能性がある体の反応で、通常、横になって休めば自然に回復します。
  - ・倒れてケガをしないように、背もたれのある椅子に座って様子を見てください。

コミナティ®添付文書より改編