

ほけんだより 2月

令和3年2月 熊谷東小学校 保健室

令和3年1月現在、新型コロナウイルス感染症の埼玉県内での陽性者は、累計25000人を上回っています。また、熊谷市内での陽性者は、累計500人を超えました。感染しないためには、かぜやインフルエンザの感染対策と同じように、手洗いや換気などを行うことが有効です。

かぜのウイルスを打ち勝つために!

からだの外側からのガード

- 手洗い
- うがい
- マスク
- 部屋の加湿
- 空気の入れかえ(換気)

からだの内側からのガード

- 十分なすいみん
- 栄養バランスのよい食事
- 適度な運動

マスクのつけ方、どっちが正しい?

①

②

こたえは①です。マスクは「鼻からあごまで」をおおうようにしてつけます。息苦しいからと②のように鼻を出さないようにしましょう。



早退の目安について

現在「体温が平熱であっても、児童が体調不良を訴えている場合」は、保護者の方のお迎え(早退)をお願いしています。感染症拡大防止のため、ご理解・ご協力をお願いいたします。



熊谷市における新型コロナウイルス感染状況

(熊谷市ホームページより 令和3年1月現在)

月ごとの陽性者数	9月…5人 10月…19人 11月…108人 12月…90人 1月…245人
性別	男…55% 女…45%
感染経路	不明…36% 同居家族…19% 勤務先…11% その他…34%
年齢	10歳未満…1% 10代…7% 20代…23% 30代…13% 40代…14% 50代…12% 60代…14% 70代…8% 80代以上…7%

※ホームページは、随時更新されています。



心と体はとてなかなよし

心は目に見えません。でも疲れてくると、「気がついて」とサインを送ります。

こんな体の症状には注意

- おなかが痛い 頭が痛い 食欲がない イライラする
- 眠れない だるい 落ち着かない 集中できない
- やる気がでない 人と会うのがめんどう

うれしい、悲しい、悔しい、楽しい。みんなの毎日はいろいろな気持ちでいっぱい。どれも大切な気持ち。でももし体にサインが現れたときは、誰かに話してみてください。心が知らない間に元気をなくしているかもしれません。