

# すこやか

## 1月

2022. 1. 11  
嘉田生崎小学校  
保健室

2022年の干支はトラ。「トラに翼」ということわざを知っていますか？ 強い力がある人にさらに力が加わることを意味し、「鬼に金棒」などと同じ使い方をします。まだまだ油断できない感染症に負けないよう、早寝早起き、手洗い、マスクの着用など「トラに翼」の元気な体を作っていきます。今年もよろしくお願いいたします。



### 保健安全目標

- かせを予防しよう
- 安全な避難の仕方を身につけよう



保健室からのお知らせ  
体位測定  
1月18日(火)

### 新型コロナウイルス感染症情報

【茨城県の感染状況】 1/6現在  
ステージ1  
(感染が抑制できている状態)  
(国指標レベル0~1と対応)

- 新規陽性者数(1週間移動合計)  
前週比の6.0倍
- 陽性率(1週間移動平均)  
前週比の10.0倍
- オミクロン株陽性者  
1名(市中感染による)



#### 感染症対策のご協力をお願いします

新型コロナウイルス感染症に備えて、できることから始めましょう。



#### お願い

毎朝の健康フォームは、7時30分までに入力をお願いいたします。本人に発熱や咳などの風邪症状がある場合は、登校を控え家庭での経過観察をお願いいたします。また、本人や同居家族がPCR検査や抗原検査を受けた場合は、学校までご連絡ください。



### 笑顔があふれる1年に！

笑顔には免疫力をアップしたり、ストレスを減らす効果があります。嘉田生崎小学校のみなさんが、毎日笑顔で元気に過ごせますように！！



### 【冬休み中の健康調査】



年 児童名

保護者記入

冬休み中にけがや病気にかかってしまった人、虫歯の治療や視力の精密検査が済んだ人は記入して14日(金)までに担任の先生までご提出ください。

- 冬休み中のけがや病気について  
 ☆どんなけがや病気 ( )  
 ☆現在の治療状況 ( 治った / 現在も治療中 )  
 ☆治療を受けた医療機関名 ( )
- 虫歯の治療状況について ( 治った / 現在も治療中 )  
 ☆治療を受けた医療機関名 ( )
- 視力の精密検査について  
 ☆診察を受けた医療機関名 ( )  
 ☆診察の結果 ( )

### 免疫力アップしよう！

免疫力とは、体の中に入ってきたウイルスや細菌をやっつける力です。毎日の生活の仕方でも免疫力は、アップしたりダウンしたりします。

食事



お肉も野菜も何でも食べよう！

すいみん



毎日、早寝早起きをしよう！

運動



少し疲れるくらいの運動を毎日しよう！

ストレス



ストレスをためすぎないようにしよう！