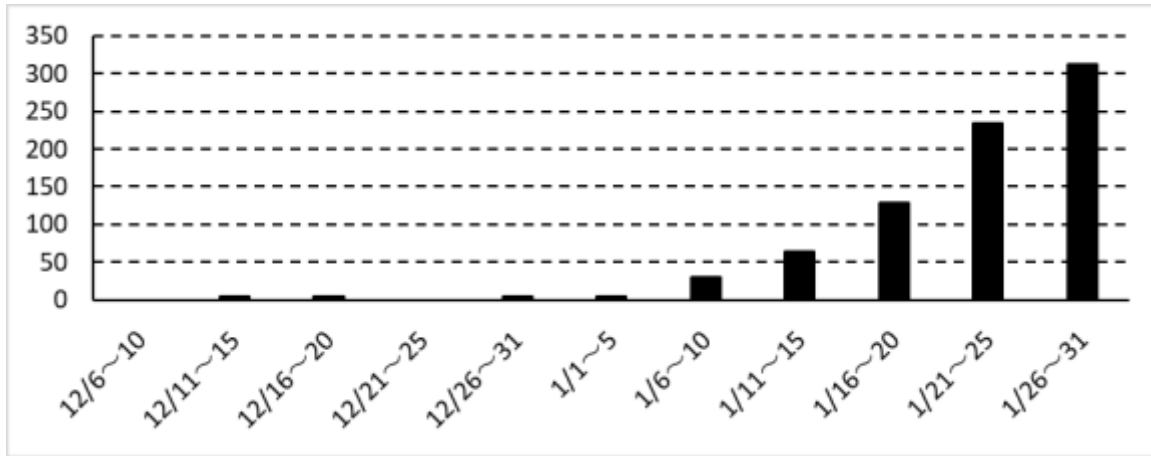


ほけんだより 2月

令和4年2月 熊谷東小学校 保健室

くまがやし かんせんしゃ ぶ 増えていきます！



↑熊谷市に住んでいる人で、新型コロナウイルス感染症の陽性者となった人数のグラフです。12月頃は落ちついていましたが、1月に入ってから、ふたたび感染者が増えています。感染しないためには、基本的な感染対策を、今までと同じように続けることが大切です！

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



1月の保健室利用者 **113人**
(けが… 80人 病気… 33人)

自宅療養者 おみまいパックについて

熊谷市では、新型コロナウイルス感染症の陽性者となり自宅療養中の人に、食料品・日用品の提供を行っています。熊谷市ホームページから申し込みができます。

- おみまいパックの内容
- ★食料品 (レトルト食品、スポーツドリンク、野菜ジュース、おかゆ等)
 - ★日用品 (マスク、消毒用アルコール、キッチンペーパー)

生理用品の無料配布について

熊谷市では、新型コロナウイルス感染症の影響等で経済的に困窮している女性への支援として、災害備蓄品の生理用品を無料配布しています。名前や住所を言う必要はありません。配布場所は、熊谷市ホームページにのっています。

「こころの体温計」について

「こころの体温計」は、かんたんな質問に答えることで、自分や家族のストレス度や落ちこみ度が見える、メンタルヘルスチェックシステムです。携帯電話やパソコンを使って利用することができます。無料ですが、通信料は自己負担です。気になる人は「こころの体温計」で検索してみてください。

もし朝、家で「なんとなく調子が悪い」「いつもと違う」「変な感じがする」などと思ったら、無理をせず休みましょう。早く休めば、早くなおります。元気になったら、登校してくださいね！

