

# 2月 すこやかスクール

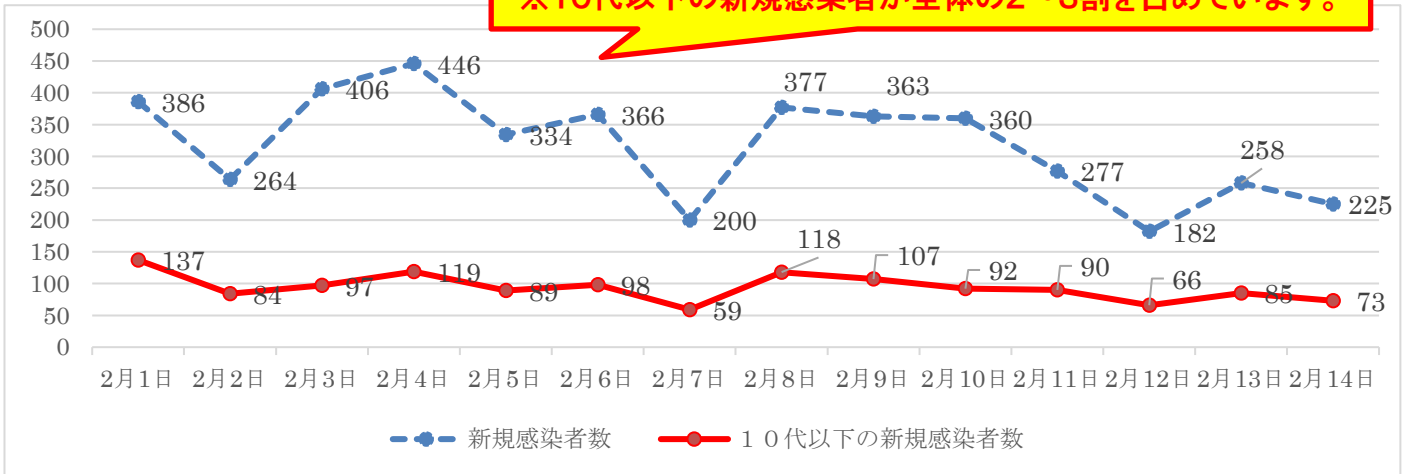


岡崎市立福岡 小学校保健室

3学期が始まり、1か月が過ぎました。新型コロナウイルスの第6波が猛威を振るっています。岡崎市の新規感染者数が急増しており、10代以下の感染者数も多く心配な状況が続いています。

## 【岡崎市の新規感染者数の変移】

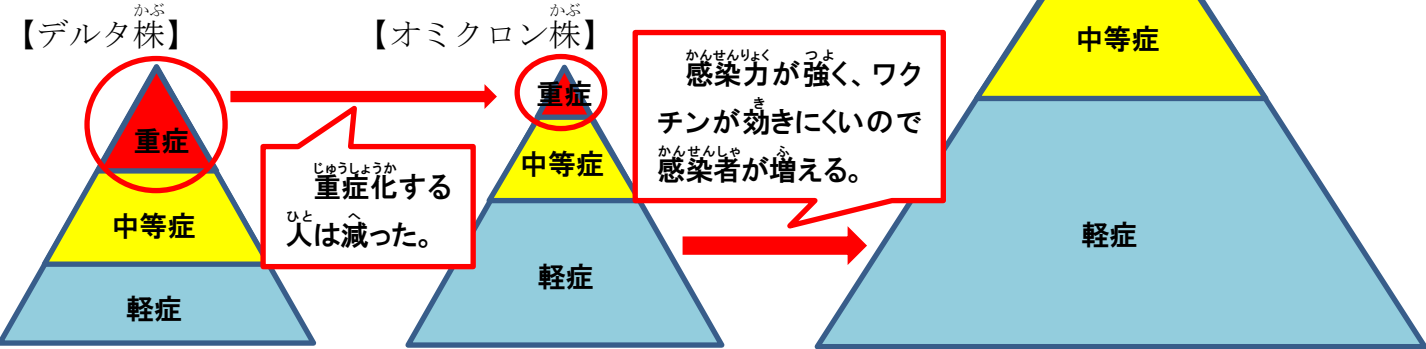
※10代以下の新規感染者が全体の2～3割を占めています。



### 新型コロナウイルス「オミクロン株」の特徴

- 1 感染力が強い
- 2 免疫回避能力が高い(ワクチンが効きにくい)
- 3 病原性(重症化リスク)は下がった

感染者が増えると重症になる人も増える。



### 感染拡大を防ぐためのお願い

- 1 サイズの合ったマスクを着ける。
- 2 休日も感染対策を心がける。
- 3 発熱があったら、24時間程度はこまめに熱を測って様子を見る。

マスクが小さく、正しく着けても鼻が出てしまう子があります。 ➡ マスクを着けていても、鼻が出ていたことで濃厚接触者に特定される場合があります。それだけ、感染リスクが高いこととなります。

# ふゆやす とく く ようす 冬休みすこやかカードの取り組みの様子

ふゆやす  
冬休みに、バランス力を鍛える5つのエクササイズに取り組みました。冬休みの前と後で「バランス力がアップしたか＝ふゆやす まえ あと ひこうき じかん なが の 冬休みの前と後で飛行機バランスができた時間の長さが伸びたか」を比べた結果は、右の通りです。

運動は、継続することで成果が出ます。バランス力を高めることは、けがの予防にもつながります。5つのエクササイズは、たいいく じゅんびうんどう と い 家庭でも取り組んでください。

りょうあし の 両足とも伸びた 61.7%  
かたあし の 片足は伸びた 25.7%  
りょうあし の 両足とも伸びなかった 12.6%

(対象：カードに取り組んだ595名)



## めいじん しょうかい バランス名人の紹介 ～「冬休みすこやかカード」より～

すこやかカードの中から、各学級で一番長く「飛行機バランス」ができた子を紹介します。

		記録			記録
1-1	田邊 航	左足 1分48秒	4-1	峯 唯乃	右足 22分26秒
1-2	和田崎未来	左足 2分44秒	4-2	江崎 美羽	右足 5分04秒
1-3	オカ ゴロ	右足 7分04秒	4-3	梅村 龍大	右足 2分54秒
2-1	品川 凜華	左足 5分12秒	5-1	入江孝太郎	左足 7分17秒
2-2	瀧田 唯比	右足 2分21秒	5-2	檜原 あいる	右足 3分13秒
2-3	青山 詩依	左足 5分09秒	5-3	石原 宗詩	右足 2分47秒
3-1	兵頭 寛太	左足 2分10秒	6-1	加藤 咲愛	左足 2分16秒
3-2	牧原 春佳	右足 6分43秒	6-2	小林 愁	右足 5分36秒
3-3	荒川 巧斗	右足 3分24秒	6-3	佐藤 杏	左足 4分01秒
3-4	斎藤 夢叶	右足 6分38秒			



こんげつ  
今月のすこやかめあて

き も ことば った  
気持ちを言葉で伝えよう！



した ず み き も ことば った ふ かえ  
下の図を見て、気持ちを言葉で伝えられているか振り返ってみましょう。1～3年生は、①～③の中から、気持ちを言葉で伝えるために心がけることを1つ選んで、「すこやかカード」に番号を書きましょう。1か月間、そのめあてを意識して過ごしましょう

<p>① 1日10個の「ありがとう」を見つけて言葉で伝えよう。</p> <p>ありがとう</p> <p>言われてうれしい言葉 第1位「ありがとう」</p>	<p>② 相手のいいところをくわしく伝えよう。</p> <p>やさしいところ がいいね。</p> <p>困っている子に 「大丈夫？」と声を かけるところがや さしいね。</p>	<p>③ 断るときは、きちんと理由を伝えよう。</p> <p>先に〇〇さんと 約束をしているから、 今日は一緒に遊べないんだ。</p>	<p>④ 怒れたときは、6回深呼吸しよう。</p> <p>深呼吸で気持ちを落ち着かせてから、話をしよう。</p>
---	--	---	--

