

4月のほけんだより

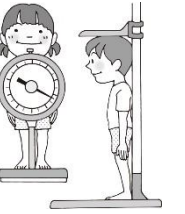
かどましろつすなごしょうがっこう
門真市立砂子小学校

ほけんしつ だい ごう
保健室 第2号

2022.4.15(金)

【成長の記録を来週返却します】

こんしゅう にそくてい けっか らいしゅう しりよく ちょうりよくけんさ おわった あとに くらばります
今週の二測定の結果は、来週の視力・聴力検査が終わったあとに配ります。



みんな大きくなっていましたよ!おうちの人にサインをもらって、また持ってきてください。

がっこう もって きていない ひと には、結果を配ることができないので、まだ成長の記録が家にある

ひと もって きてくださいね。

【水とうを持ってきてください】

ねっちゅうしょう からだ あつさ なれて いま とく
熱中症は、身体が暑さに慣れていないときにおこりやすいです。ですので、今は特に

ちゅうい ひつよう みず もって すいぶんほきゅう
注意が必要です!水とうを持ってきて、水分補給をしっかりとしましょう。水とうを忘れてい

ひと み かけます かならずもって こップ だけどもあれば、学校の

きゅうすいき みず の お
給水器で水を飲むことはできます。



【熱中症を予防する4つのポイント】

①朝ご飯を食べる!

ねて あいだ ペットボトルの半分ぐらい(350ml)の汗をかいています。朝ご飯

をしっかりと食べて、水分と塩分をとりましょう。



②のどがかわく前に飲む!

→「のどがかわいた」と感じたときには、すでに身体の中の水分が足りなくなっていま

す。遊ぶ前や運動する前に、水分をとりましょう。

③外であそぶときには帽子をかぶる!



④夜は早く寝る!



保護者の方へ

【感染防止のためのお願い】

1. 朝の体温測定と健康観察をお願いします。

せんじつはいふ けんこうかんさつカード ごりよう がっこう ていしゅつ ふよう
先日配布した健康観察カードをご利用ください。学校への提出は不要です。

ねつ があるとき、かぜの症状(せき・鼻水・腹痛など)があるとき、少しでも体調が悪いときは無理せず家で休んでください。

ご家族の方に発熱等の症状がある場合も、家で様子を見ていただければと思います。

2. マスク・ハンカチを持ってきましょう。

がっこう などで てあらい せいけつ なかなかも たせて
学校で何度も手洗いをしています。清潔なハンカチを必ず持たせてください。

マスク・ハンカチは、汚れることもあるので、予備をランドセルに入れていただくと安心で



3. 学校で体調が悪くなった場合は、熱が高なくても早退することがあります。ご協力お願いいたします。

4. 汚れた衣服は洗わずに密封して持ち帰ります。

したぎ よごれたばあい あたらしいもの かしだします おなじサイズ したぎ がっこう へんきやく
下着が汚れた場合は、新しい物を貸し出しますので、同じサイズの下着を学校へ返却してください。