

# 4月のほけんだより

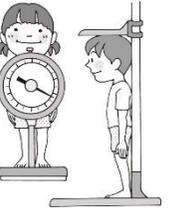
かどましろつすなごしょうがっこう  
門真市立砂子小学校

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!

ねっちゅうしょう よぼう ぼいんと)  
→ 寝ている間にも、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 かならずも 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。