



門真市立砂子小学校  
保健室 第13号  
2023. 1.11 (水)



ふゆやすみ じゅうぶん からだ やすめる  
冬休みは十分に身体を休めることができましたか？  
がっき 3かげつかん あっというま せいかつりずむ がっこう  
3学期の3ヶ月間はあっという間です。生活リズムを学校  
モードにもどして、今の学年での日々を元気に過ごしていきま  
しよ。今年もよろしくおねがいします。

### 【こまめな水分補給でカゼ予防!】

ふゆ すいぶん わすれて からだ すいぶんぶそく  
冬はつい水分をとるのを忘れてしまいます。体が水分不足  
でかわいてしまうと、ウイルスが体内に入りやすくなるので、  
かぜをひきやすくなります。

ふゆ すいぶんほきゅう かぜ よぼう さむいひ すい  
冬も水分補給をして、カゼを予防しましょう!寒い日も水とうを  
もって持ってきてくださいね。

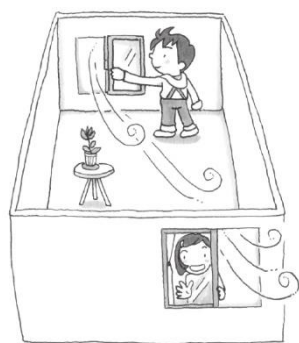
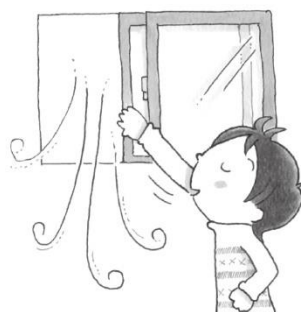


### 【換気のポイント】

かぜよぼう かんき たいせつ だんぼう さむさいたいさく かんき  
カゼ予防には換気も大切です。暖房で寒さ対策をしながら換気をしましょう。

かんき ぽいんと  
換気ポイントは

- ①こまめに換気する
- ②空気の通り道を作る
- ③サーキュレーターなども使う



### 【学校に来るときのお願い】

#### 1. 朝の体温測定と健康観察をお願いします。

あさ たいおんそくてい けんこうかんさつ おねが  
熱があるとき、かぜの症状(せき・鼻水など)があるとき、少しでも体調が悪いときは無理  
せずおうちで休みましょう。

かぞく かた はつねつなど しょうじょう ばあい じぶん たいちょう ようす  
ご家族の方に発熱等の症状がある場合も、おうちで自分の体調の様子をみておきましょ  
う。



#### 2. マスク・ハンカチを持ってきましょう。

よごれる よび いてて あんしん て あらったあと  
マスクが汚れることもあります。予備をランドセルに入れておくと安心です。手を洗った後は  
かならずはんかちで手をふきましょう。

#### 3. 学校でしんどくなった時は、先生に相談してください。

ねつ たかく たいちょう もどらない そうたい  
熱が高くなくても、体調の戻らないときは早退することがあります。おうちの方もご協力  
おねがいいたします。

### 【1月の保健行事】

にそくてい たいそうふく もって  
二測定があります。体操服を持ってきましょう。

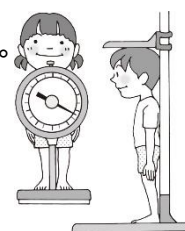
しんちょう はかる かみ け ながいひと うえ うしろ  
身長を測るので、髪の毛が長い人は上や後ろではくらないようにしてください。

がっ 1月12日(木) 6年生

がっ 1月16日(月) 5年生

がっ 1月17日(火) 3年生・4年生

がっ 1月19日(木) 1年生・2年生



まだまだ  
気をつけたい!

かん 感 染 症  
に  
ま 負け ない ため に



てあ 手洗い



せっ 石けんをつけて  
ていねいに

マスク



せいけつ 清潔なものを  
つか 使おう

うんどう 運動



がんばりすぎ  
ていど ない程度でOK

かんき 換気



さむ 寒いけど...  
わす 忘れずに!