

門真市立砂子小学校  
保健室 第13号  
2022. 1.12(水)

あけましておめでとうございます。

ふゆやすみ ゆうぶん からだ やすめる  
冬休み、十分に身体を休めることはできましたか？まだまだ油断でき  
かんせんしょう まけない せいかつり すむ がっこう もーど  
ない感染症に負けないように、生活リズムを学校モードにもどして、元気  
げんき  
す ことし おねがい  
に過ごしていきましょう。今年もよろしくお願ひします。

### 【もしも…カゼをひいたときの過ごし方】

①ゾクゾクと寒気がするときは、熱があがる合図です。身体をあ  
たためてゆっくり休みましょう。

やすみ  
熱があがれば、寒くない程度に服や布団をうすくしましょう。  
熱が身体にこもると体力が下がり、回復がおくれています。

②熱が出ると、身体から水分が失われます。脱水症にならない  
ために、水分を補給しましょう。もし、おうとしたら、スプーン1杯  
から少しづつ飲むようにしましょう。

③せきには、ウイルスなどを外に出す働きがあります。しかし、  
強いせきが出るとつらいですよね。せきが出ないようにがまんす  
るよりも、小さく細かく出すようにしましょう。

ぬれタオルを部屋にほしたり、あたたかい飲み物を飲んで、の  
どが乾燥しないようにしましょう。  
せきエチケットも忘れずに！



### 【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。

1月17日(月) 5年生

1月18日(火) 3年生・4年生

1月20日(木) 1年生・2年生

1月21日(金) 6年生



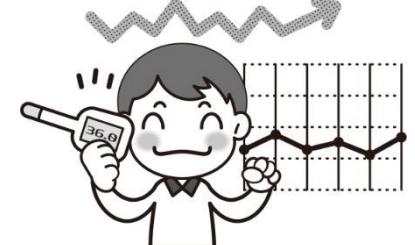
### 【学校に来るときのお願い】

1. 朝の体温測定と健康観察をお願いします。

ねつ しょうじょう はなみず  
熱があるとき、かぜの症状(せき・鼻水など)があるとき、  
すこし たいちょう わるい むり やすみましょ  
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 やすませ  
ご家族の方に発熱等の症状がある場合も、おうちで休ませて  
おもい

自分の平熱を  
知っておきましょう



2. マスク・ハンカチを持ってきましょう。

よごれる よび いれて あんしん  
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。

3. 学校でしんどいなあ、体調がよくないなあと思ったら、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  
熱が高くなくとも、体調の戻らないときは早退することがあります。ご協力お願ひいたしま  
す。