

門真市立砂子小学校  
保健室 第13号  
2022. 1.12(水)

休み



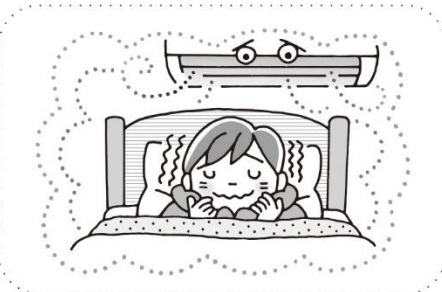
学校モード  
へ切り替えよう

あけましておめでとうございます。

ふゆやすみ じゅうぶん からだ やすめる ゆだん  
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  
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、元氣  
に過ごしていきましょうね。今年もよろしくおねがいします。

### 【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。



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  
から少しず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！

まだまだ  
きをつけて！

感染症  
に  
負けないために



てあら  
手洗い  
石けんをつけて  
ていねいに

マスク  
清潔なものを  
つか  
使おう

うんどう  
運動  
がんばりすぎ  
ない程度でOK

かんき  
換気  
寒いけど…  
忘れずに！

### 【1月の保健行事】

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



自分の平熱を  
知っておきましょう



### 【学校に来るときのおねがい】

#### 1. 朝の体温測定と健康観察をお願いします。

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。

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。

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。

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。ご協力お願いいたしま  
す。