



すこやかだより



令和4年度
第4号
京都府立舞鶴支援学校

例年より早く梅雨が明け、青空が広がる夏の季節がやってきました。今学期もあと数週間、元気に健やかに過ごせるよう引き続き感染症対策、熱中症対策と規則正しい生活リズムを心掛けましょう。



熱中症が起こりやすい日



気温が高く、日差しが強い日



急に暑くなった日



湿度が高い日

熱中症は“湿度”にも注目！

湿度が高いと、汗が皮膚の表面から蒸発しにくく、体内の熱をうまく逃がせません。そのため、熱中症のリスクがより高まります。

気温がすこし低い日でも油断せず、湿度もしっかりチェックしましょう。



暑さに備えた体づくりをしよう

出かけるときは
一緒に！

季節のものを食べよう



お風呂に入ろう



たっぷり寝よう



いっぱい笑おう



ぼうし



タオル



すいとう



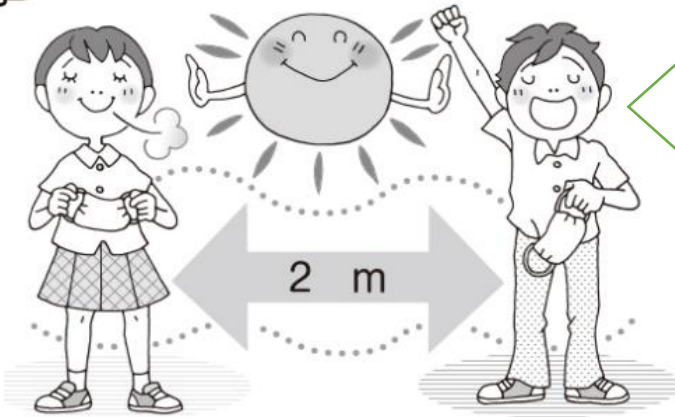
△睡眠不足や朝食抜きなど、生活リズムが乱れると汗を出して体温を調節する機能が低下します。

◎「早寝・早起き」で生活リズムを整えよう！

◎朝食から摂る水分・塩分も熱中症予防には重要です。

感染予防

マスク
熱中症
に注意



友だちや大切な人を守るために、マスクは必要です。

しかし、暑い日にマスクをしていると、熱中症の心配もあります。

「人と2m以上離れているとき」は、マスクをはずして休憩するなどの工夫をしましょう。

☆外での活動のときや、徒歩での登下校時（自宅からバス停まで、バス停から自宅まで）はマスクを外しましょう。

☆バス内はマスクをしましょう。

丁寧な健康観察で早期発見・早期対応

登校前の細やかな健康観察と検温をいつも ありがとうございます。

発熱していなくても「いつもと様子が違うな」と感じられた際は、無理をせず休養をお勧めします。

学校では、登校後・下校前の健康観察と検温を行っています。登校後、発熱症状があるときや、発熱症状がない場合でも休養を要するときには早めのお迎えをお願いしています。御理解と御協力をよろしくお願いします。

定期健康診断について

1学期の定期健康診断はすべて終了しました。随時検診結果をお知らせします。

体重測定について

7月1日（金）中学部1組2組3組4組5組6組7組

7月5日（火）小学部9組10組

7月6日（水）高等部1組2組3組4組5組6組7組8組9組10組

7月8日（金）小学部1組2組3組4組5組6組7組8組

