



すこやかだより

令和4年度
第6号
京都府立舞鶴支援学校



2学期が始まりました。暑い日が続く夏休みでしたね。1日のスケジュールを考え規則正しく過ごせましたか。少しずつ夏休みモードから学校モードへ体のリズムを整えていきましょう。

2学期も元気に楽しく過ごそう！

夏休み明けに多い
健康トラブル2っ！

冷たいものを
食べすぎてい
ませんか？

久しぶりの学校
生活で緊張して
いませんか？

休み中の生活リズム
の乱れを引きず
っていませんか？

生活リズムや食生活をしっかり整えて、
リラックスする時間を持ちましょう

頭痛

☆症状があるときは、
無理をせず休養しよ
う。

休み中に夜ふか
しのくせがつい
ていませんか？

規則正しい生活と感染予防は元気の源



早寝・早起き
生活リズムを整える



栄養バランスのとれた食
生活をする



できていますか？

会話をするときは
マスクをつけましょう！



5分間の会話は
1回の咳と同じ

9月9日は救急の日

自分ができる

手当てのキホン



傷口についた砂や汚れを
洗い流す



ビニール袋に入れた
氷などで冷やす



清潔なハンカチなどで
傷口をおさえる

丁寧な健康観察で早期発見・早期対応

2学期も日々の健康観察と検温の御協力よろしくお願いします。

全国的に感染力の急拡大による感染が広がり、より一層の感染防止策と早期の対応が必要とされます。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。夏休み明け寝不足や夏の疲れがでて無理をすることのないよう、生活リズムを整える御協力をよろしくお願いします。

学校では、引き続き登校後・下校前の健康観察と検温を行います。登校後、発熱症状があるときや保健室で休養を要するときには早めのお迎えをお願いします。御理解と御協力をよろしくお願いします。

発育測定について

- 9月1日(木) 小学部6組7組8組9組10組
- 9月2日(金) 中学部1組2組3組4組5組6組7組
- 9月6日(火) 小学部1組2組3組4組5組
- 9月7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

夏休み中のことを学校までお知らせください。

体調について

- ・夏休み中の大きなけがや病気の有無
- ・新たにアレルギー症状が出たとき(分かっている場合は原因も)
- ・その他、調子の悪いところや気になること

変更点について

- ・緊急連絡先
- ・かかりつけの医療機関
- ・使用される薬や使用量

受診結果について

- ・健康診断の結果から治療や検査へ行った場合の結果
- ・定期受診の結果