



すこやかだより

令和4年度
第8号
京都府立舞鶴支援学校



イチョウの葉がきれいに色づく季節となりました。少しずつ寒い冬が近づいて
います。

寒暖差での体調変化、インフルエンザや胃腸炎などの
感染症が流行する時期です。引き続き感染症予防対策と
衣服の調整をして規則正しい生活を心がけましょう。



かぜにも 感染症にも 負けない! 元気な体づくりのポイントは何?

ポイント①

えいよう **栄養**

「これだけ食べればいい」
という食べ物は
ありません。
好き嫌いせず、
バランスよく
食べることが
大切です。



ポイント②

うんどう **運動**

適度な運動で、ウイルス
と戦う力をアップさせま
しょう。じんわりと汗をか
く程度でOK!



ポイント③

きゅうよう **休養**

疲れがたまっていると、
体を守る力がダウン…生活
リズムを整えて、しっかり
と体を休めましょう。



④つめのポイント

たくさんわらうこと

ストレスや痛みを和ら
げてくれたり、病気の予
防になったり…「笑う」
だけでいいことがいっぱ
いあります。たくさん笑
って、元気に冬を乗りき
りましょう!



感染予防

11月8日は



歯を大切にしよう

虫歯がひどくなると、体に菌が入り込み病気の原因になります。きれいに歯みがきをして、虫歯や病気、感染症を予防しよう。

虫歯は早めに歯医者さんで診てもらいましょう。

11月9日はいい空気の日



換気の方法

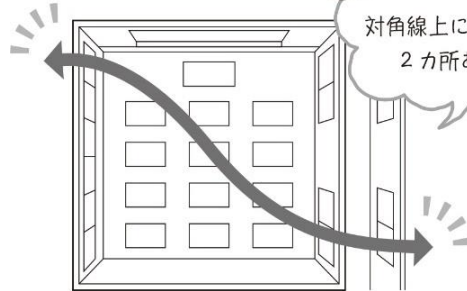
続けよう！
こまめな換気

なぜ？

閉めきった部屋には、二酸化炭素やホコリ、ウイルスがたくさん！

どうする？

対角線上にある窓を2カ所あける



丁寧な健康観察で早期発見・早期対応

日々の健康観察と検温の御協力、感染症予防対策をありがとうございます。発熱していなくても風邪症状や「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。

熱や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ています。また、医療機関への受診もお願いします。御理解と御協力をよろしくお願いいたします。

体重測定について

11月24日(木)	小学部9組10組
11月25日(金)	小学部1組2組3組4組5組6組7組8組
11月29日(火)	中学部1組2組3組4組5組6組7組
11月30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