

すこやかだより

令和4年度
第9号
京都府立舞鶴支援学校



いよいよ冬休みです。クリスマスやお正月など行事がたくさんありますね。毎日笑顔で元気よくすごすために健康的な生活習慣を心掛けましょう。規則的な生活習慣は体力アップ、免疫力アップ、感染症予防につながる元気のひけつです。毎日規則正しく過ごせていますか？自分の生活リズムを振り返ってみましょう。

冬休みの過ごし方が3学期の元気につながります。



冬休みのすごし方



早起き
() 時に起きる



朝ごはんを食べる

() に目標の時間や内容を入れよう



早寝
() 時に寝る



冬休みも生活リズムを整えよう



体を動かす



ゲーム・テレビは
() 時間



お手伝いをしよう
() をする



感染予防

《冬休み中も心掛けよう》

冬休み中は、出かけたり人と会う機会も増えると思います。一人一人の感染症予防の継続が、自分や周りの大切な人を守ることにつながります。

手洗い、消毒、マスクの着用、黙食（学校では黙食を継続しています）、人との距離をあけるなどの感染予防対策を心掛けましょう。

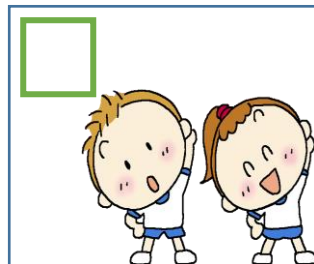
できているかな？確認してみよう 



手洗い



マスクの着用



人との間隔をあける



換気をする

丁寧な健康観察で早期発見・早期対応



2学期も毎日の健康観察と検温、早期対応の御協力ありがとうございました。

☆冬休み中も引き続き健康観察と検温、感染症予防対策が継続できるよう言葉掛けをよろしくお願いいたします。

☆新学期の持ち物でマスク、ハンカチ、ティッシュの準備・確認をよろしくお願いいたします。



お知らせください

以下の項目にあてはまる人は、学校までお知らせください。

体調面

- ◎冬休み中に大きなけがや病気をした。
- ◎新たにアレルギー症状が出た（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がある。

変更点

- ◎緊急連絡先が変わった。
- ◎かかりつけの医療機関が変わった。
- ◎使用される薬や使用量が変わった。

受診結果

- ◎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

冬休みは
治療の
チャンス

