



# すこやかだより



令和5年度  
第4号  
京都府立舞鶴支援学校

夏の感染症や熱中症が心配される季節です。日々の「早寝・早起き・朝ごはん」など規則正しい生活の継続を心掛け夏を元気に過ごしましょう。

急に暑くなった日、気温・湿度が高い日、風がない日は特に熱中症が起こりやすいです。水筒・帽子・タオルなど持ち物確認をして登校しましょう。

## その **水分不足** 熱中症の **危険あり!**



水筒を  
忘れちゃった



**水分不足**



汗をかく分、こまめな水分補給を

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないと  
いけません。ポイントは“のどが  
渴く前”に飲むこと。外に行くとき  
は水筒を忘れないようにしましょう。



昨日  
夜ふかしたから  
眠い...



**睡眠不足**

ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げるこ  
が大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働か  
なくなってしまいます。毎日十分  
な睡眠をとりましょう。



涼しい部屋で  
ゴロゴロ、  
最高~



**運動不足**

軽い運動で体を暑さに慣らそう

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑  
さに慣れず、急に運動したときに危  
険です。涼しい時間帯に、軽い運動  
をする習慣をつけるといいですよ。



# 感染予防

## 夏の三大感染症

### 手足口病

口の中や手足に発疹が出る。熱が出ることも。



### ヘルパンギーナ

高熱が出て、のどに小さな水疱がたくさんできる。



### 咽頭結膜熱（プール熱）

高熱が出て、目が充血したり、涙が出たりする。



夏も手洗いで感染症予防！

## 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継続して行っています。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。水泳学習も始まり、夏の感染症が心配される時期でもあり、目の充血や発疹など症状があるときに連絡をさせていただくことがあります。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3日（月）高等部1～9組
- 7月6日（木）中学部1～6組
- 7月7日（金）小学部1～12組

