

すこやかだより



令和 5 年 度
第 2 号
京都府立舞鶴支援学校

学校生活のリズムには慣れてきましたか。5月は暦の上では夏の始まりです。とはいえ、朝晩の気温差が大きく体調も疲れやすい時期です。心とからだは疲れていませんか。

少しずつ新しい季節と環境にからだを慣らし、毎日こつこつと元気の源を育てていきましょう。

元気の源

『早寝・早起き・朝ごはん』

あさ
朝ごはん
3つのスイッチ
ON!



のう ON
脳
のう
脳にエネルギーが充電され、
あたま ほとら
頭が働きやすくなります。

なか ON
お腹
い ちよう しげき
胃と腸が刺激され、
うんちが出やすくなります。

ON
からだ
たい おん あ
体温が上がり、
かつ どう じょうたい
活動しやすい状態になります。

がつ びよう
5月病になっていませんか?



あた **かんさ** **とも** **きんち**
新しい環境や友だちに緊張

れんき **さ** **ゆる**
連休で気持ちが緩む

れんき **あ** **たいち** **ふり**
連休明けに体調不良...



こんなことをしてみましょう

なに **かんが** **じ** **かん** **つく** **おむ** **しん** **らい** **ひと** **も** **う** **だん** **す**
何も考えない時間を作る ぐっすり眠る 信頼できる人に相談する 好きなことをする

感染予防

体を清潔に
保とう



石けんで手を洗う



ハンカチ・ティッシュを持ち歩く



手足のつめを短く切る



咳など症状があるときはマスクの着用を心掛けよう

丁寧な健康観察で早期発見・早期対応

毎日、登校前の細やかな健康観察と検温をありがとうございます。今後も一日を元気にスタートして授業を受けることができるように、登校前の検温と健康観察の御協力をよろしくお願いいたします。

学校では、登校後と下校前の健康観察を継続します。朝は元気に登校しても急に症状がでてくることがあります。その際は症状に応じて早めのお迎えをお願いすることもあります。どうぞ御理解、御協力の程よろしくお願いいたします。

定期健康診断について

- | | | |
|------------|--------------|---------------------------|
| 5月 2日 (火) | 胸部X線検査 | (高等部1年生) |
| 5月 12日 (金) | 内科・結核検診② | (小学部4組5組7組10組11組12組) |
| 5月 15日 (月) | 内科・結核検診③ | (小学部1組2組3組、中学部1組2組3組4組5組) |
| 5月 16日 (火) | 心臓二次聴診 | (対象者へ詳細をお知らせします。) |
| 5月 17日 (水) | 歯科検診① | (高等部) |
| 5月 23日 (火) | 耳鼻科検診③ | (高等部) |
| 5月 24日 (水) | 脊椎及び四肢の状態の検査 | (対象者へ詳細をお知らせします) |
| 5月 25日 (木) | 歯科検診② | (中学部) |
| 5月 25日 (木) | 眼科 | (全校児童生徒) |

尿検査について

5月16日(火) 5月30日(火) 6月6日(火) に実施します。
(対象者へ詳細をお知らせします。)

まだまだ続きます
健康診断

