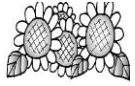


すこやかだより



令和5年度
第5号
京都府立舞鶴支援学校



ひまわりが咲く季節となりました。夏休み中も朝日を浴びて生活リズムを整え、けがなどにも十分気を付けて笑顔で元気に過ごしてください。

夏休みは長いようで、ダラダラ過ごしているとあっという間に過ぎます。充実した夏休みになるよう心掛けてください。

夏を元気に楽しく過ごそう!



ゆっくり寝てからだを休めよう

快眠のポイント

寝ぐるしい夜でもよく眠れる

- ★ 眠る2~3時間前にお風呂に入る
- ★ エアコンや扇風機で部屋を涼しく
- ★ 汗がすぐ乾く素材のパジャマにする
- ★ 昼寝は短めに



「虫刺され・ダニ」に注意

山や草むらでの野外活動の際は咬まれないように心掛けよう。



☆肌の露出を少なくする☆帽子をかぶる☆首にタオルを巻く☆くつをはく☆虫除けスプレーなど
◎ダニに咬まれたら無理に引き抜こうとせず、医療機関(皮膚科など)で処置をしてもらいましょう。

夏の肌トラブルに注意しましょう

夏は「あせも」「とびひ」など、肌トラブルが起きやすくなります。

肌トラブルを防ぐために

| | | |
|-------------------------|--------------------------|---|
| きちんとお風呂に入り 体を清潔に | 肌を傷つけないために 爪を短く切る | かゆくても かきむしらないように 冷たいタオル などで冷やす |
|-------------------------|--------------------------|---|

もしもなってしまったときは、病院を受診しましょう

感染予防

夏休み中、出かけたり人と会う機会も増えます。1人1人の感染防止は自分を守るだけでなく、周りの大切な人を守ることであります。感染予防対策を心掛けましょう。

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ありがとうございます。夏休み中も毎日健康観察の御協力よろしくお願いします。

2学期にお知らせください

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

- ◎夏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

