



すこやかだより

令和5年度
第6号
京都府立舞鶴支援学校



2学期が始まりました。暑すぎる夏休みでしたね。外に出るのも暑く室内で過ごす日が多かったでしょうか。毎日規則正しく過ごせましたか。少しずつ夏休みモードから学校モードへ体のリズムを整えていきましょう。

2学期も元気に楽しく過ごそう！

Switch! ✨

夏休みモード

↓
学校モード

体も気持ちもまだ「夏休みモード」の人は、早めに切り替えを。



切り替えの

3ステップ

- ① 夜ふかしをせず、早めに寝る
- ② 朝起きたら朝日を浴びる
- ③ 朝ごはんをしっかりと食べる

それでも、

なんだかだるい

学校に行きたくない

ときは…

心が疲れているのかもしれませんが。ひとりで悩まず、保健室に相談に来てくださいね。



9月1日は防災の日

9月9日は救急の日

もしものときの 備え できていますか？



非常口

おぼえよう！こんなときどうする？

<p>ボールがあたった</p> <p>ビニール袋に氷を入れて冷やす</p>	<p>目にゴミが入った</p> <p>洗面器に水を入れてまばたきをする</p>
<p>ひざをすりむいた</p> <p>傷口の汚れを洗い流す</p>	<p>鼻血が出た</p> <p>小鼻をつまんで下を向く</p>
<p>足首をひねった</p> <p>安静にして冷やす</p>	<p>ゆびを切った</p> <p>清潔なガーゼやハンカチをあて、おさえる</p>

規則正しい生活と感染予防は元気の源



早寝・早起き
生活リズムを整える



栄養バランスのとれた食
生活をする



ごはん前、トイレのあと、遊んだあと、
外から帰ったあとに手洗いをする

丁寧な健康観察で早期発見・早期対応

2学期も日々の健康観察と検温の御協力よろしくお願いします。

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。夏休み明け、寝不足や夏の疲れがでて無理をすることのないよう、生活リズムを整える御協力をよろしくお願いします。

学校では、引き続き登校後・下校前の健康観察と検温を行います。登校後、発熱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ます。御理解と御協力をよろしくお願いします。

修学旅行前健康診断について

9月11日(月) 13時30分～15時00分 中学部3年生、高等部2年生

発育測定について

- 8月31日(木) 小学部1・2・11・12組
- 9月5日(火) 小学部3～10組
- 9月6日(水) 高等部3組～9組
- 9月12日(火) 中学部1組～6組、高等部1組

夏休み中のことを学校までお知らせください。

体調について

- ・夏休み中の大きなけがや病気の有無
- ・新たにアレルギー症状が出たとき(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

変更点について

- ・緊急連絡先
- ・かかりつけの医療機関
- ・使用される薬や使用量

受診結果について

- ・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