

すこやかだより



令和6年度
第2号
京都府立舞鶴支援学校

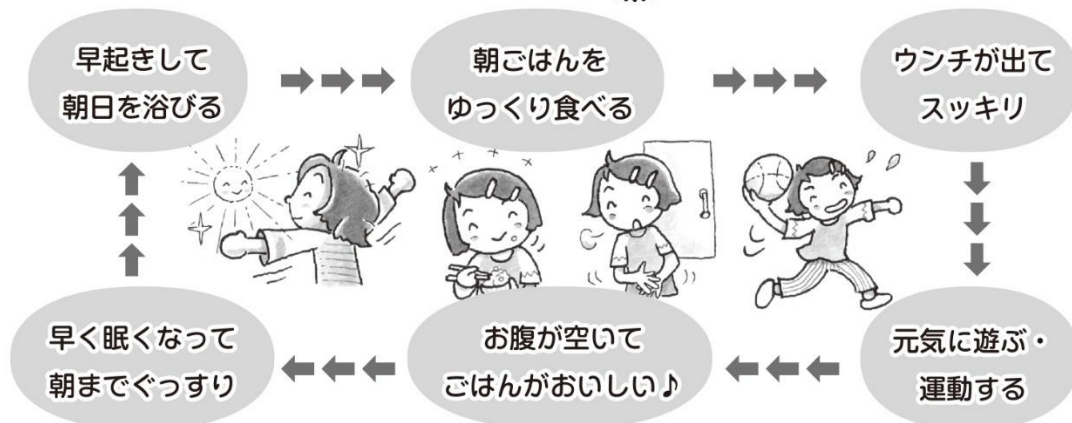
新学期が始まって1か月が経ちました。学校生活のリズムには慣れてきましたか。5月は暦の上では夏の始まりです。とはいえ、朝晩の気温差が大きく体調も疲れやすい時期です。無理をせず、リラックスする時間をつくり疲れをためないようにしましょう。

毎日こつこつとできることから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』

まずは早起き！ / いいリズムで毎日元気



“まずは早起き”を意識しましょう。いいリズムが生まれ、元気に過ごせますよ。

新学期から
1か月

がんばりすぎて
いませんか？



- やる気が出ない
- 食欲がない
- イライラしやすい
- よく眠れない、朝起きられないなど

こんな症状がある人は、がんばりすぎて
疲れているのかもしれない。
心と体を休ませてあげる時間をつくりましょう。

心と体を休ませるポイント



ぐっすり眠る



体を動かす



好きなことをして
のんびり過ごす

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



歯みがき



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します。

気温も上がり熱中症対策が必要な時期になりました。朝の水分補給と朝ごはんを必ず食べて登校できるように言葉掛けをよろしくお願いします。

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。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

すこやかだより「健康診断号」でお知らせした日程と変更はありません。
順次健康診断の結果をお知らせします。結果によって受診が必要な場合は、早めの受診をお勧めします。

まだまだ続きます
健康診断



尿検査について

5月21日（火）5月28日（火）6月4日（火）に実施します。
（対象者へ詳細をお知らせします。）