



すこやかだより

令和 6 年 度
第 3 号
京都府立舞鶴支援学校



朝晩寒暖差がありますが、日差しが強く湿度も高くなる季節が近付いてきました。日々の健康生活の心掛けもあり、登校後の朝活動を笑顔で元気に取り組み、運動後の体調不良での来室が例年より非常に少ないです。引き続き元気に健やかにすごせるように「衣服の調整や水分補給」「早寝・早起き・朝ごはん」「熱中症対策」を心掛けましょう。



暑さに体を慣らしておこう



- 喉が渴いていなくても、こまめに水分補給をする。
- 通気性の良い衣服や帽子を着用する。
- 日陰を利用する。
- 顔を洗ったり、ぬれタオルで体を冷やしたりする。



6月4日～10日は

歯と口の健康週間



むし歯になりにくい人は？



オレはむし菌菌。
こんな人には
近づきたくない！



★ しっかり

歯みがきをする人



★ よく噛んで食べる人



★ お菓子を

あまり食べない人



まいにち
シャカ
シャカ♪

歯みがきで歯を守ろう！



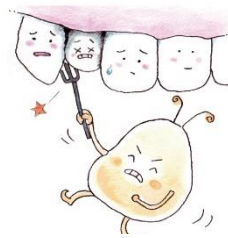
奥歯のみぞ



歯と歯ぐきの境目



歯と歯の間



歯並びが
でこぼこしている場所

感染予防・食中毒予防



調理・食事前に手を洗う



食べ物・飲み物を常温で放置しない



よく加熱する



*ペットボトルの飲み残しは細菌だらけ！！食中毒を引き起こす危険もあります。

*コップにうつして飲む。2～3時間で飲み切る。保管するときも必ず冷蔵庫へ入れるなど食中毒を予防しましょう。

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。

むし暑くなり汗をかき、あせもがしやすい時期になります。汗拭きタオルや着替えの準備をお願いします。

また、夏風邪なども心配される時期です。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。耳鼻科検診結果、眼科検診結果で受診が必要な場合はプールが開始されるまでに受診をお勧めします。結果を学校までお知らせください。



静かに待ちましょう