



すこやかだより

令和 6 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。毎日規則正しく過ごせましたか。まだまだ暑い日が続きからだも疲れやすい時期ですが、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！



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

9月1日は防災の日



もしものときの
備えできていますか？

大雨で命の危険が！

避難するときの注意点

長袖、長ズボンなど、
動きやすい服装にする

レインコートなどを
着る

頭を守るためにヘルメットをかぶる

大人と一緒に行動する

水がひざの上以上に
あふれているときは、外に出ない



地域の避難場所は
家族であらかじめ確
認しておきましょう。

9月9日は救急の日

応急手当 3つのキホン

ケガをしたときのために、応急手当の仕方を覚えておきましょう。

応急手当をすると、ケガの悪化を防いだり、早く治したりできます。

洗う



すり傷

傷口に付いた砂や
汚れを洗い流そう

冷やす



ねんざ、打撲、突き指

ビニール袋に入れた
氷などで冷やそう

押さえる



切り傷

清潔なハンカチなどで
傷口を押さえよう

感染予防

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6日（金）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

9月3日（火） 中学部

9月4日（水） 高等部

9月5日（木） 小学部

夏休み中にあった追加・変更事項等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