すこやかだより

令　和　6　年　度
第　　8　　号
京都府立舞鶴支援学校

11月7日は「立冬」です。例年と違い暑さが続き、つい先日までは、半袖半ズボンですごしている姿をみかけましたが、冬の足音が聞こえてくる季節になりました。

「早寝・早起き・朝ごはん・運動」を心掛け元気に過ごしましょう。

もしかして風邪？　ひどくなる前に予防しよう

\check/ 風邪のひき始めのサイン

☑くしゃみ

☑悪寒

☑鼻水

☑頭痛

いくつか当てはまったら風邪のひき始めかもしれません。そんなときは悪化を防ぐために次の5つの対策をしてみましょう。

たっぷり寝る

いつもより長く十分に寝ましょう。ぐっすり眠るためには、リラックスできる環境を整えるのも効果的。好きなにおいをかぐなど、最も落ち着ける方法を探してみましょう。

体を温める

体温が上がると、免疫力が高まり、ウイルスを倒しやすくなります。ポイントは、「首・手首・足首」を温めること。3つの首を温めると効率的に体温が上がります。

水分補給

熱が出ると体から水分が奪われるので、水分をしっかりとって脱水を防ぎましょう。熱がなくても、ウイルスと闘う白血球は働いています。体の水分が減ると白血球の働きが悪くなってしまうので、水分補給が必要です。

ごはんは消化に良いものを

おかゆなど消化に良いものを、食べられる範囲でとりましょう。栄養のバランスも大切ですが、食欲が落ちているときは無理に食べなくても良いです。食べ物を消化・吸収するのはとてもエネルギーを使うので、ウイルスと闘うために必要な体力まで使ってしまいます。

乾燥を防ぎ加湿する

ウイルスの多くは湿気が苦手なので、加湿が大切です。また、のどや鼻にあるウイルスを追い出す「繊毛」は、乾燥すると働きが悪くなってしまいます。濡れたタオルをかけるなど、室内の加湿を心がけましょう。

感染予防

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、感染症予防対策をありがとうございます。

インフルエンザや胃腸風邪など流行しやすい時期です。発熱していなくても風邪症状や「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。

熱や症状があるとき・休養を要するときには、症状の悪化も心配されるため学校で症状の経過をみることは控え、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。

色覚検査

11 月 20 日（水）22 日（金）27 日（水）　各学部 1 年生と転入生で、今までに色覚検査を実施していない児童生徒（対象児童生徒へ希望調査配付しています）