



# すこやかだより

令和 6 年 度  
第 10 号  
京都府立舞鶴支援学校



明日から冬休みです。冬休みの過ごし方が3学期の元気につながります。毎日元  
気よく過ごすために笑顔で健康的な生活習慣を心掛けましょう。

## 冬休み❁元気に楽しく過ごそう！❁



朝ご飯を食べる

冬休みも  
生活リズムを整えよう



ゲームの時間を決める



適度な運動をする



家のお手伝いをする



こたつで寝ない



歩きスマホはしない



冬休み心も体もゆっくり休めて元気エネルギーを  
ためよう。食べすぎに注意!!



# 感染予防

## 《冷えは万病のもと》

体が冷えると様々な不調を引き起こします。冬を元気に過ごすためにも、体を温める「温活」を毎日の生活に取り入れてみましょう。

## 温活 4つのポイント

### 食事

#### 熱エネルギーをチャージ



体を温める熱エネルギーの元は食事です。食事量が少ないと十分な熱を生み出せないため、少食の人は要注意。食事では、熱を生み出しやすいタンパク質（卵・肉・魚・大豆など）を意識して取り入れて。朝ごはんも胃腸が動き始め体温が上がるため、必ず食べましょう。

### 運動

#### 熱エネルギーを生み出す



熱エネルギーは筋肉によって生み出されます。運動不足だと筋肉量が少なくなり、十分な熱を生み出せません。また、筋肉がかたまり血流も悪くなります。筋肉の約70%は足にあるため、軽いウォーキングでも良いので毎日体を動かすようにしましょう。

### 入浴

#### 温かい血液が全身をめぐる



熱いお湯にサッと入るだけでは体の内側まで十分に温まりません。38～40℃程度のぬるめのお湯にゆっくり浸かると、全身の血管が広がって血流が良くなり、芯から温まります。リラックス効果もあり、体温調節を司る自律神経が整います。

### 服装

#### 冷気で体温を下げない



首・手首・足首には太い血管が集中しているため、マフラーや厚手の靴下などで防寒を。また、重ね着をすると服と服の間に温かい空気の層ができ、保温効果が高まります。締めつけるような服は血流が悪くなるため、ゆったりした服を重ねるのがオススメです。

## 丁寧な健康観察で早期発見・早期対応

2学期も毎日の健康観察と検温、早期対応の御協力ありがとうございました。

☆冬休み中も引き続き健康観察と検温、感染症予防対策が継続できるよう言葉掛けをよろしくお願いいたします。

☆新学期マスク、ハンカチ、ティッシュの準備・確認をよろしくお願いいたします。



## お知らせください

以下の項目にあてはまる人は、学校までお知らせください。

### 体調面

### 変更点

### 受診結果

- ◎冬休み中に大きなけがや病気をした。
- ◎新たにアレルギー症状が出た（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がある。
- ◎緊急連絡先が変わった。
- ◎かかりつけの医療機関が変わった。
- ◎使用される薬や使用量が変わった。
- ◎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

冬休みは  
治療の  
チャンス！

