



すこやかだより

令和 6 年 度
第 12 号
京都府立舞鶴支援学校



2月3日は立春。まだまだ寒い日が続いていますが、春の気配もかすかに感じられる季節の訪れです。

寒さで凝り固まった体をほぐし、心も体も元気いっぱい春を迎えられる準備をしましょう。

早寝
早起き
朝ごはん



元気の源①

心掛けていますか？

寒い日すっきり
起きるコツ



部屋を暖かくする



羽織るものやスリッパを置いておく

笑顔
笑いの効果

元気の源②



記憶力が上がる

リラックスする



免疫力が上がる



幸福を感じる



仲良くなる



帽子・マスク・メガネ
をつける



つるつるした素材の
服を着る



花粉を払い落とす



手洗い・うがいをする



天気予報で
花粉の量をチェックする

感染症予防



手洗い・うがいをする



人混みを避ける



マスクをする



規則正しい生活をする

寒くて空気が乾燥する冬は、風邪やインフルエンザが流行しやすいです。
自分でできる対策をしましょう。

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。
例年、寝不足での体調不良や手足の冷えなどで体調不良が増える時期です。睡眠リズムを整えることや下着・上着で調整など引き続き御家庭でも御協力をよろしくお願いします。

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。