



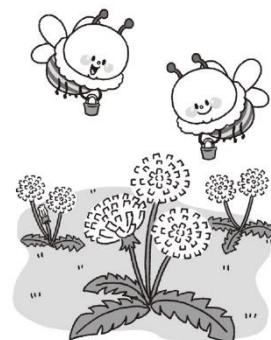
すこやかだより

令和 6 年 度
第 13 号
京都府立舞鶴支援学校



草花の開花が始まる春の季節になりました。3月は一年間の締めくくりと新しいステージに向けて節目の時期です。

元気の源「早寝・早起き」「朝ごはん」を一年間取り組み、心身ともに成長する一年になりましたね。生活習慣を整え継続していくことが大切です。新しいステージに、笑顔で元気いっぱい進んでください。



1年をふり返ろう！

「できた！」と思うものに
〇をつけてね



生活リズムをつくる朝の3ステップ

STEP 1

毎朝決まった
時間に
起きよう

STEP 2

太陽の光を
浴びよう

STEP 3

朝ごはんを
食べよう



ありがとうの 効果

「ありがとう」と口に出していますか。この言葉には言った人にとっても、言われた人にとっても、良い効果がたくさんあることがわかってきました。

健康になる

幸せになる

ポジティブになる

人間関係が
良くなる



感謝の言葉を口にして、自分も周りの人も
すてきな1日を過ごせるようにしましょう。

感染症予防一春休みも心掛けようー



手洗いのタイミング

- ・せきやくしゃみをしたとき
- ・外から帰ったとき
- ・ごはんを食べる前
- ・トイレの後 など

丁寧な健康観察で早期発見・早期対応

年間を通して細やかな健康観察と早めの対応をありがとうございました。
春休み中も健康観察の継続をよろしくお願いします。

新学期、発熱や「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。

卒業証書授与式・修了式に配付する物

*体重と身長を記録した「健康のしおり」は御家庭で保管してください。

《預かり薬》

*学校でお預かりしている薬を返却します。

《高等部3年生》

*心臓検診カード・保健調査票を返却します。

新学期に向けて（持ち物など）



*3月分と4月分の健康観察カード

*ハンカチ・ティッシュペーパー・マスク

*必要な場合着替え

(着替えの貸し出しは控えています。着替えを準備していただき不足
した場合は新品の下着を貸し出します。新品で返却をお願いします。)



高等部卒業生の皆さんへ



御卒業おめでとうございます。4月から社会へ出て新たなスタートですね。皆さんの笑顔や涙、頑張る勇氣に日々成長を感じました。毎朝の健康観察と、元気の源「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整え元気に過ごしてくださいね。体の力をゆるめ、緊張をほぐすこと、のんびりと心を休めることも元気に過ごすひけつです。自分のリラックス方法を見付けておくのもいいかもしれませんね。これからも体と心を大切にしてくださいね。いつもと様子が違うときや悩みがあるときは無理をせず誰かに相談をしてくださいね。

