



すこやかだより

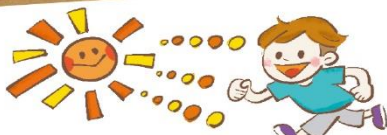
令和 7 年 度
第 3 号
京都府立舞鶴支援学校



日差しが強く湿度も高くなる季節が近付いてきました。朝晩の気温差もあります。引き続き元気に健やかにすごせるように「衣服の調整や水分補給」「早寝・早起き・朝ごはん」を心掛けましょう。

大切な目を守ろう

外に出て日光を浴びる



外に出て遊ぶ時間が長いと近視になりにくくなります。1日2時間以上を目標に、外で遊ぶ時間を作りましょう。

遠くを見る



近くを見続けることは目にとって大きな負担です。30分に1回くらいは窓の外を眺めるなど、遠くを見るようにしましょう。

疲れたら休む



目が疲れた状態のままにするのも×。ゲームやテレビを楽しむときは適度に休憩しましょう。

明るい環境で見る



本を読んだり、ゲームをしたりするときは部屋を明るくしましょう。

6月4日～10日は



できているかな？ 正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
動かす



歯ブラシの毛先を
歯の面にあてる



鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする

感染予防・食中毒予防

おうちの方へ

食中毒予防 の お願い

食中毒予防 3つのポイント



やっつける

ほとんどの細菌は加熱によって死滅するので、十分な加熱をしましょう。特に肉料理は中心部を75℃で1分以上の加熱が目安です。

つけない

手や調理器具にはさまざまな細菌が付着しています。しっかり洗い流したり、食材ごとに調理器具を使い分けたりしましょう。

増やさない

細菌は高温多湿な環境で増加します。食べ物に付いた細菌を増やさないために10℃以下の低温で保存しましょう。

- * ペットボトルの飲み残しは細菌だらけ！！食中毒を引き起こす危険もあります。
- * コップにうつして飲む。2～3時間で飲み切る。保管するときも必ず冷蔵庫へ入れるなど食中毒を予防しましょう。

丁寧な健康観察で早期発見・早期対応

登校前の細やかな健康観察と検温をありがとうございます。

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。

むし暑くなり汗をかき、あせもがしやすい時期になります。汗拭きタオルや着替えの準備をお願いします。

また、夏風邪なども心配される時期です。登校後、発熱症状があるときや、発熱症状がない場合でも休養を要するときには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。

定期健康診断について

すこやかだより「健康診断号」でお知らせした日程と変更はありません。

順次健康診断の結果をお知らせします。耳鼻科検診結果、眼科検診結果で受診が必要な場合はプールが開始されるまでに受診をお勧めします。結果を学校までお知らせください。



静かに待ちましょう