



すこやかだより

令和 7 年 度
第 7 号
京都府立舞鶴支援学校



山々の紅葉も始まり秋の深まりを感じる季節となりました。朝晩涼しく日中との気温差があります。少しずつ体を慣らして秋を元気に過ごしましょう。



10月10日は
目の愛護デー

目に優しい生活を心掛け秋も元気に過ごそう！

目に優しい行動



休憩をする



目を温める



適度な明かりで



スマホは目から離して使う

目によくない行動



暗い部屋やベッドの
なかでスマホを見る



寝転がって本を読む



近い距離でテレビを
見る



前髪が目にかかる

感染予防



あらい
すみ ずみ
隅々まで洗って
きれいな手

いしき
意識して
あら
洗ってみよう!

かぜ は や はじ し き
風邪が流行り始める時期になりました。手洗い
がん ばん ひと おお おも すみ
を頑張ってくれている人も多いと思いますが、隅
すみ ずみ
々までできていますか？ 実は洗い残しが多い場
じよ
所があるんです。



体調を整えるために



上着で温度調整



十分な睡眠



バランスのよい食事

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、感染予防対策をありがとうございます。熱症状があるときや保健室で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。受診をされた際は、主治医の先生に登校の目安について確認をよろしくお願いします。御理解と御協力をよろしくお願いします。

朝晩は冷え込み、風邪をひきやすい時期です。感染予防対策の継続と生活リズムを整え、衣服の調節など元気に過ごせる対応の御協力をよろしくお願いします。

