

# すこやかだより



令和7年度  
第8号  
京都府立舞鶴支援学校



11月7日は「立冬」です。木枯らしが吹き始め木々の葉が落ちたり朝には霜が降りたりと冬の訪れを感じる季節となりました。

本格的な冬に向けて「早寝・早起き・朝ごはん・運動」などの健康習慣を心掛け、心と体を温め冬を元気に過ごしましょう。

## 湯船につかって元気いっぱい

まいにち 毎日のお風呂をシャワーで済ませていませんか?  
湯船につかるだけで心も体も元気にできます。



湯船につかるメリット

### 疲労回復

からだ あたたか からだ なか からだ なか からだ なか  
体が温まると、体の中の老廃物を体の外に出すなど疲れが和らぎます。

### ストレス解消

入浴すると、からだ こころ からだ こころ からだ こころ  
体や心がリラックスして、気持ちが楽になります。

### 睡眠の質が良くなる

深部体温という体の中の温度が下がると、人は眠気を感じます。入浴で上がった深部体温が下がっていくときに、スムーズに眠れます。



## 正しい姿勢でできていますか?

### いい姿勢

いい姿勢だと、呼吸しやすくなって全身の血行や、脳の働きが良くなります。そのため集中力や記憶力も上がって、勉強がはかどります。授業中や勉強中も姿勢を意識しましょう。



# 感染予防



## 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。

インフルエンザや胃腸風邪など流行しやすい時期です。発熱していない風邪症状や「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。

熱や症状があるとき・休養を要するときは、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。



## 色覚検査

11月19日（水）20日（木）27日（木） 各学部1年生と転入生で、今までに色覚検査を実施していない児童生徒（対象児童生徒へ希望調査配付します。）