



すこやかだより

令和 7 年 度
第 10 号
京都府立舞鶴支援学校



12月初旬には雪も降り、日に日に寒さが増してきました。いよいよ冬休みです。冬休みも「早寝・早起き・朝ごはん・運動」などの健康習慣を心掛け、元気に楽しく過ごしてください。

ふゆ やす 冬休みの過ごし方



きーそくーただ せいーかつ 規則正しい生活をしよう



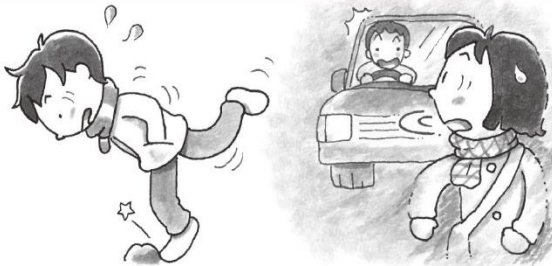
はやねはやお あさ た がっこう ひ
早寝早起き、朝ごはんを食べるなど、学校がある日と
おな せいかつ す
同じ生活リズムで過ごしましょう。

てきーど うんーどう 適度に運動しよう



うんどう めんえきりよく からだ か ぜ つよ
運動すると免疫力がアップして、体が風邪に強くなり
ます。さむく あせ て すいぶん ほきゅう わす
寒くても汗は出るので水分補給を忘れずに。

ふゆ じーこーき 冬ならではの事故に気をつけよう



で い ころ くら うんでんしゅ み
ポケットに手を入れたまま転ぶ、暗くて運転手から見
えづ交通事故など冬特有の事故が多くなります。危な
いことをしていないか振り返りましょう。

からだ あたた 体を温めよう



からだ ひ か ぜ ゆ びね
体が冷えると風邪をひきやすくなります。湯船につか
る、首・手首・足首を温めると体がぽかぽかに。



感染予防



防寒具を身に
着ける



重ね着をする



温かいものを飲む

丁寧な健康観察で早期発見・早期対応

2学期も毎日の健康観察と検温、早期対応の御協力ありがとうございました。
☆冬休み中も引き続き健康観察と検温、感染症予防対策が継続できるよう言葉掛けをよろしくお願いします。
☆新学期マスク、ハンカチ、ティッシュの準備・確認をよろしくお願いします。



お知らせください

以下の項目にあてはまる人は、学校までお知らせください。

体調面

変更点

受診結果

- ◎冬休み中に大きなけがや病気をした。
- ◎新たにアレルギー症状が出た（分かっている場合は原因も）。
- ◎その他、調子の悪いところや気になることがある。
- ◎緊急連絡先が変わった。
- ◎かかりつけの医療機関が変わった。
- ◎使用される薬や使用量が変わった。
- ◎健康診断の結果から治療や検査へ行った場合の結果
- ◎定期受診の結果

