



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 冬休みのすごいしかた



規則正しい生活をしよう



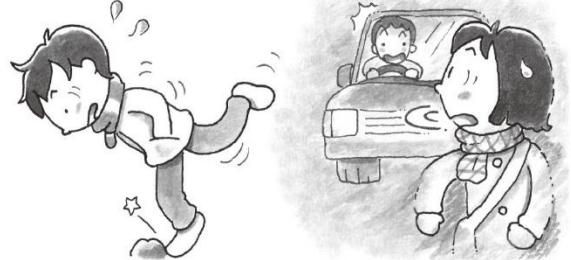
はやねはやおあさごはんをたがっこうひ同じ生活リズムでうんどうするといつぱんほきゅうわざます。寒くても汗は出るので水分補給を忘れずに。

適度に運動しよう



うんどうめんえきりょくからだかぜつよく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。寒くても汗は出るので水分補給を忘れずに。

冬ならではの事故に気をつけよう



ていころくらううんて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ず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。

体を温めよう



からだひかぜからだひくびあしきびあたたらからだからだゆぶ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なります。



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ひします。
☆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ひします。



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。



◎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

