

# すこやかだより



令和7年度  
第11号  
京都府立舞鶴支援学校



令和8年、新しい1年が始まりました。今年の干支は午です。

新しい1年を元気に過ごすための、新年の健康目標を立ててみましょう。

体も心も元気な1年に過ごせるよう健康習慣を心掛けましょう。



新年の健康目標

・  
・  
・



- ・早く寝る
- ・早く起きる
- ・毎日運動をする
- ・食後に歯みがきをする など

お正月モードの生活になつていませんか？



夜ふかし



運動不足



ダラダラと飲み食いする

## 生活リズムをとり戻そう



乱れた生活リズム戻すポイントは  
朝



起きたら日光を浴びる



朝ごはんを食べる



早く寝る

# 感染症予防

## ウイルスの通り道を知つておこう



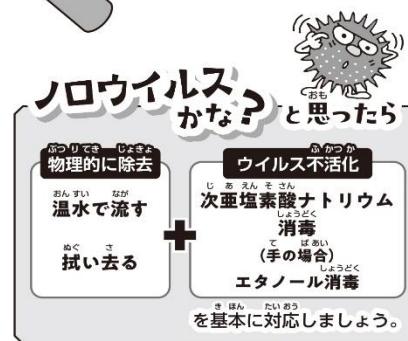
ノロウイルスはカキなどの二枚貝から感染することで有名です。カキは海水をろ過してプランクトン食べる際、一緒にノロウイルスを体に取り込んでしまうのです。でも、じつはカキから人への感染より、人から人への感染のほうがずっと多いと言われています。



感染した人の嘔吐物や排せつ物には、ノロウイルスが大量に含まれます。簡単に空気に舞い上がり、ほんの少しの量でも感染するので、嘔吐した人の近くにいるだけでもうつってしまうことも。汚染された手で食品を扱うのも大きな原因の一つです。



からだの中では、食べ物と同様に胃を通って腸へと順番に移動します。ウイルスがいるところに症状が起こるため、嘔吐が起こった後に下痢が出ることが多いです。もし順番が違ったら別の病気の可能性も。症状の経過をメモしておくといいでしょう。



感染症流行の時期です。引き続き「手洗い・消毒・換気」を心掛けましょう。咳が出るときは、マスクの着用をお勧めします。

## 丁寧な健康観察で早期発見・早期対応

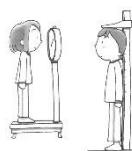
3学期も日々の健康観察と検温の御協力をよろしくお願いします。

\*朝の時点で  $37.5^{\circ}\text{C}$  以上の発熱や、いつもと様子が違う場合、  
週末に体調がすぐれなかつた場合など無理をせず自宅でゆっくり静養し、受診をされたときは結果をお知らせください。

\*登校後  $37.5^{\circ}\text{C}$  以上の発熱や、状態の変わる恐れのある場合  
本人の体の負担、また他の児童生徒への感染予防のために、  
スクールバスでは下校せずお迎えをお願いしています。



## 発育測定について



1月13日(火) 中学部  
1月14日(水) 高等部  
1月15日(木) 小学部