



すこやかだより

令和 7 年 度
第 12 号
京都府立舞鶴支援学校



2月4日は立春。寒い日が続いていますが、春の訪れを感じる季節となりました。
心も体も元気いっぱい春を迎えられる準備をしましょう。

元気の源①

生活習慣

規則正しい生活
心掛けていますか？

寒い日すっきり
起きるコツ



早寝・早起き

栄養バランスのよい食事

部屋を暖かくする

羽織るものやスリッパを置いておく

元気の源②

口角をあげてすてきな

笑顔

笑顔

笑いの効果



免疫力が上がる



記憶力が上がる



リラックスする



幸福を感じる



仲良くなる

2月3日
節分

鬼を福の神に変身させよう！

自分の心に住んでいる鬼も、見方を変えれば本当は福の神かもしれないよ。

たとえば…



感染症予防

せき 咳やくしゃみをするときは、
どっちがいいかな？



せき 咳やくしゃみの飛沫が人にからないようにしましょう。でも、手で口や鼻をふさぐと、
手にウイルスなどがついてしまうよ。マスクやハンカチ、服の袖で覆うと安心。

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。
手足の冷えやかゆみなどの来室が増えています。下着・上着で保温調整、必要時は皮膚科などでご相談いただくなど引き続き御家庭でも御協力をよろしくお願いします。

熱や症状があるとき・休養を要するときには、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。