



# すこやかだより

令和7年度  
第13号  
京都府立舞鶴支援学校

桜のつぼみがふくらみはじめ、春の訪れを感じる季節になりました。3月は一年間の締めくくりと新しいステージに向けて節目の時期です。振り返ると一人一人心身ともに成長する一年になりましたね。

春休み中も継続して生活習慣を整え、笑顔で元気いっぱい楽しく過ごしてください。

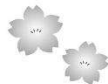


「できた!」と思うものに  
〇をつけてね

生活リズム			病気の予防			気持ち		
早寝早起きをした	毎日3食きちんと食べた	外から帰ったら手洗い・うがいをした	自分なりの方法で気持ちを切り替えた					
よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる
週に3回は外で遊んだ	毎食後と寝る前に歯みがきをした	気になることがあるときは病院に行った	友だちと仲良くてきた					
よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる

もっと良い来年度を過ごすために!

できていることは続けて、できていないことはできるようにしていくのが◎。  
1つチャレンジすることを決めて、そのために何をしたらいいか考えてやってみましょう。  
ポイントは、いつもより5分だけ早く寝るなど、まずは小さく始めること。



チャレンジすること

始めの一歩



## ナイトルーティンでぐっすり眠ろう!

夜の過ごし方を習慣化すると、体内時計が整って睡眠や朝の目覚めに良い影響があるとされています。

**たとえ1歩**

- 寝る3時間前までに食事をする
- 寝る1時間半~2時間前に入浴する
- スマホなどデジタル機器の使用は寝る1時間前までに
- 読書や軽いストレッチをしリラックスする
- 部屋を暗くする

大切なのは自然にできること。  
簡単に継続できないとストレスになってしまいます。  
自分なりのルーティンで過ごしてみましょう。

## 感染症予防一春休みも心掛けようー



### 手洗いのタイミング

- ・せきやくしゃみをしたとき
- ・外から帰ったとき
- ・ごはんを食べる前
- ・トイレの後 など

## 丁寧な健康観察で早期発見・早期対応

年間を通して細やかな健康観察と早めの対応をありがとうございました。春休み中も健康観察の継続をよろしくお願ひします。

新学期、発熱や「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。

## 卒業証書授与式・修了式に配付する物

- \*体重と身長を記録した「健康のしおり」は御家庭で保管してください。《預かり薬》
- \*学校でお預かりしている薬を返却します。《高等部3年生》
- \*心臓検診カード・保健調査票を返却します。

## 新学期に向けて（持ち物など）

- \*3月分と4月分の健康観察カード
- \*ハンカチ・ティッシュペーパー・マスク
- \*必要な場合着替え  
(着替えの貸し出しは控えています。着替えを準備していただき不足した場合は新品の下着を貸し出します。新品で返却をお願いします。)



## 高等部卒業生の皆さんへ

❁4月から社会へ出て新たなスタートですね。皆さんの笑顔や涙、頑張る勇気に日々成長を感じました。ひとつひとつ頑張ってきたことに誇りを持ち前に進んで行ってください。

❁毎朝の健康観察・生活リズムを整える・のんびりと心を休めるなど、これからも体と心を大切にしてくださいね。いつもと様子が違うときや悩みがあるときは無理をせず誰かに相談をしてくださいね。

