



R6.9.2 国府支援学校 保健室

夏休みも終わり、学校生活が始まります。夏休みはどう過ごしましたか?養庭くまで起きていて、朝起きられない人はいませんか?後期に入ると、国府祭や遠足、修学旅行など楽しい行事がたくさんあります。行事1つ1つがみなさんにとってより良い思い出になるように、栄養と睡眠をしっかり取り、少しずつ生活リズムを整え、元気に活動できるようにしましょう。

ふせ うんどうまえ ~ケガを防ごう! 運動前にチェックしてほしいこと~

「 9月9日は教意の日」です。ケガを予防するために、運動前にチェックしてほしいことをまとめました! 運動前にぜひ、チェックしてみてくださいね!

- ① パは切ってありますか?
- → 爪が長いと自分や技だちを ひっかいてケガをさせる危険が あります。
- ② 靴のサイズはあっていますか?
- →脱げたり、靴ずれしたりするなど ケガの可能性があります。



③ 前日はよくなれましたか?

→複ぶで全だと判断力が 落ちてケガをしやすくなります



- ④ 準備運動はしましたか?
- →急に体を動かすと ケガをしやすくなります。



⑤ 朝食は食べましたか?

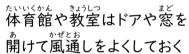
→体や脳がエネルギー不足 だと、思ったように動けません。





熱や症は7~8月の真夏のイメージが強いですが、9月以降も熱や症になるリスクがあります。 体調がすぐれないときには、無理をしないように休息をとり、少しずつ夏休み前の規則症しい生活リズムに整えていき、熱や症を予防していきましょう!







のどがかわく前に水分や ネムぶム でいきてき 塩分を定期的にとる



がつはついくそくてい し 9月発育測定のお知らせ

保健室で身長と体重を測ります。

- ・9/2(月)・・・高等部
- ・9/3(火)・・・・ サッラがくぶ
- ・9/5(木)・・・・小学部



なつやす びょういん じゅしん かた **夏休みに病院を受診された方へ**

健康診断の結果などで病院を受診した場合は、受診結果を学校へ提出してください。9月以降は発きな行事が続きます。完気に行事に参加するためにも、まだ受診できていない人は草めに受診をお願いします。

长0·0米0·0米0·0米0·0米0·0米0·0米

出典:日本学校保健研修社「健」2024.9,2023.9. 東山書房「健康教室」2024.7