




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？夜遅くまで起きていて、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と取り、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。

～ケガを防ごう！運動前にチェックしてほしいこと～

「9月9日は救急の日」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 爪は切っていますか？
→爪が長いと自分や友だちをひっかいてケガをさせる危険があります。




③ 前日はよく寝れましたか？
→寝不足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。



まだまだ 熱中症 に注意!



熱中症は7～8月の真夏のイメージが強いですが、9月以降も熱中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正しい生活リズムに整えていき、熱中症を予防していきましょう！



体育館や教室はドアや窓を開けて風通しをよくしておく



のどがかわく前に水分や塩分を定期的にとる




体調がよくないときには無理せずやすむ

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)・・・中学部
- ・9/5(木)・・・小学部



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月以降は大きな行事が続きます。元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早めに受診をお願いします。