

# ほけんだより



埼玉県立特別支援学校  
羽生ふじ高等学園  
保健室 2024.9.2

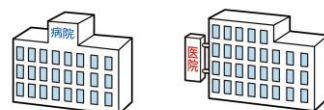
長い夏休みが終わりました。今年の夏休みはどんな夏休みでしたか？2学期は体育祭、ふじ学園祭など様々な行事があります。まだまだ暑い日が続きますが、「早寝・早起き・朝ごはん」で規則正しい生活をし、元気に2学期を過ごしましょう。



今月の保健目標  
規則正しい  
生活をしよう

## 受診結果報告書の提出について

1学期に行った定期健康診断で疾病異常やその疑いがあるという結果が出た人には、検診結果のお知らせと受診のアドバイスを渡しました。夏休み中に受診は済みましたか。まだ受診が済んでいない人は、早めに受診しましょう。また、受診した人は、受診結果報告書を担任へ提出してください。



## 運動前にチェック！ケガを防ごう！

爪は切っていますか？

爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。

靴のサイズは合っていますか？

脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性あります。



前日はよく寝ましたか？

寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。



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。

朝食は食べましたか？

体や脳がエネルギー不足だと思っように動けません。

