



令和7年9月12日(金)
草加かがやき特別支援学校
保健室

学校が始まって2週間がたちました。みなさんの元気な顔を見ることができて、ほっとしています。真っ黒に日焼けしている人、背が高くなっている人、少し細くなった人。1か月でみなさんの姿が大きく変わっていてびっくり！どんな夏休みを過ごしましたか？

まだまだ暑さは厳しいですが、まずは2週間の秋休みまで頑張りましょう。

9月の保健目標 <生活リズムを整えよう>



先日、の発育測定で、男の子も女の子も「体重測るの嫌だな〜」「俺/私、太りました」と教えてくれた人がいました。気になる気持ちはよく分かりますが、ご飯を抜いてしまうと暑い夏を乗り越えることはできません。ダイエットよりも、まずは元気なからだを第一優先で考えてもらいたいです。

発育測定を行いました

9月1日(月)~3日(水)に発育測定を行いました。全体的に高等部の生徒の身長が少し小さく、体重も減っている傾向がありました。身長ですが、高校生になると成長が止まってくる人もいますが、まだまだ成長期ですし、1日の中でも1cm程度誤差があるものでもあるので、「縮んだ」とは考えられにくいですが…測定し直しますのでその際は、連絡帳等でご連絡ください。

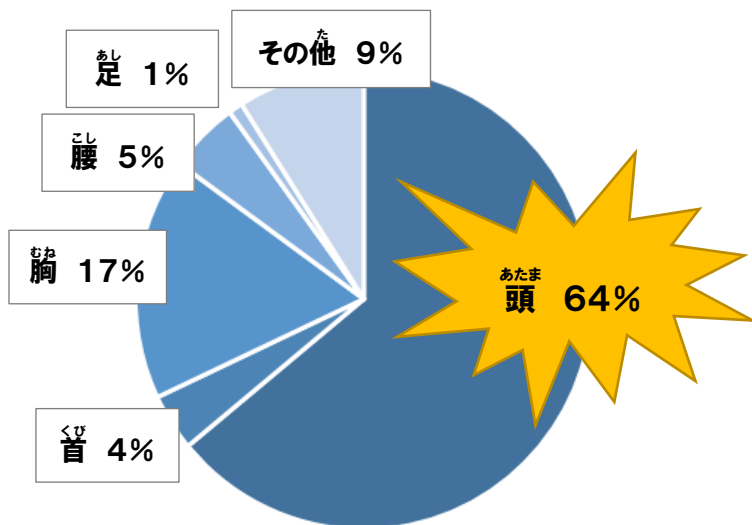
体重は夏バテかな？とくにやせ気味の人は、食べられそうなものをしっかり食べて、体重を取り戻せるといいですね。



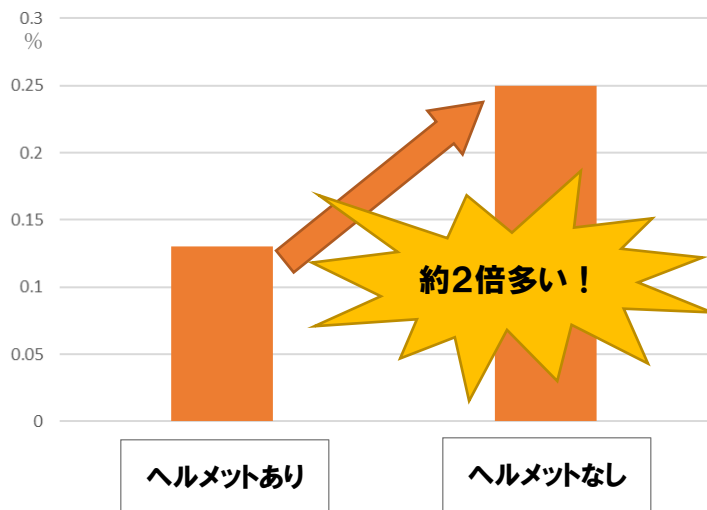
じてんしゃ くるま いっしょ 自転車は車と一緒にです

じてんしゃのとき、ヘルメットを着けていますか？今の法律では、ヘルメットを着けることは「努力義務」になっています。努力義務ということは「法律違反ではないけど、着けるようにしないとイケない」ということです。なぜでしょうか？

じてんしゃじこ な ひと やく ばーせんと あたま けが
自転車事故で亡くなった人の約64%が頭に怪我をしている



ヘルメットをかぶっていない人は、かぶっている人よりも約2倍亡くなる可能性が高い



じてんしゃ しゃりよう くるま いっしょ あが の かた じぶん あいて けが
自転車は「車両」です。車と一緒に。危ない乗り方は自分だけではなく、相手も怪我させてしまいます。



こうつう いはん
交通違反をしてしまったら、車などと同じように罰金を払う必要もあります。
ただ うんてん こころ
正しい運転を心がけましょう。