

ほけんしつ
保健室からこんにちは

れいわ ねんど がつごう
令和5年度/9月号



ふくおかけんりつ ついきとくべつしえんがっこう ほけんしつ
福岡県立築城特別支援学校：保健室

2学期がスタートしました！

2学期が始まりましたが、楽しく夏休みを過ごせたでしょうか。

まだまだ暑い日が続きます。

こまめな水分補給、早寝・早起き・朝ごはん等規則正しい生活を心がけて、
元気に過ごしましょう。



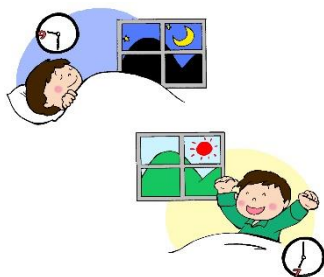
生活リズムを整えましょう

夏休みで生活リズムが乱れていませんか？

元気に2学期を過ごすには、早寝・早起き・朝ご飯が
大切です。早寝・早起きのリズムをつくることで
昼間に活発な「からだ」「あたま」「こころ」の働きが
促されるようになります。

朝ご飯は、朝食でブドウ糖をはじめとする栄養素を摂取する
ことで午前中からしっかり活動できる状態をつくります。

また、よく噛んで食べることで脳や消化器官を目覚めさせ
早寝早起きのリズムをつけることにつながります。



9月9日は「救急の日」

毎年9月9日は「救急の日」で、
救急の日を含む1週間が救急医療週間
となっています。

この機会にけがをしたときの応急処置
について改めて確認しておきましょう。

救急の日



応急処置…RICE処置

Rest :
安静にする

Icing :
冷やす

R

I

C

E

Elevation :
上にあげる

Compression :
おさえる

お知らせ 9月に身体測定や臨時健康診断を行います。日程や留意事項等をご確認ください。

項目	日にち	対象者
身体測定	9月4日(月)	知高
(知高・肢体)	9月5日(火)	知中
は体重測定	9月6日(水)	知小
のみ)	9月7日(木)	肢体

項目	日にち	対象者
臨時健康診断	9月13日(水)	知中1~3年
	13:10	知高1・2年
		肢中2・3年

・身体測定：上靴・靴下を脱いで測定します。身長を
正確に測定できるよう、頭の上で結ぶ髪型はしないで
ください。

・臨時健康診断：特知体連参加並びに宿泊行事前
健康診断を行います。体操服を着用します。