

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4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

ほけんしつ 保健室からのお知らせ

9月に身体測定や体重測定、臨時健康診断を行います。
対象の日程や学部、各検診を受けるにあたっての留意事項
をご確認ください。

日程

日にち	健診内容	対象学部
9/2(金)	体重測定	知高
9/5(月)	身体測定	知中
9/6(火)	体重測定	肢小・中・高
9/7(水)	身体測定	知小
	臨時健康診断	知中1～3年 知高1・2年 肢中2・3年 肢高2年

各検診を受けるにあたっての留意事項

○身体測定：身長と体重を測ります。正確に測定できるように、頭の上で結ぶ髪型はしないでください。(ポニーテール、お団子等)

○体重測定：体重を測ります。測定の際は、上靴と靴下を脱ぎます。

○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。女子は診察がスムーズに進むよう、保健室入室前にブラジャーを外します。

2学期が始まりました。夏休みの生活リズムから抜け出せない人もいるかもしれません。早寝早起き、朝ごはんを食べる等、生活リズムを整えて2学期も元気に過ごしましょう。

9月9日は「救急の日」



夜更かしをしないことやルールを守ること等、普段から安全や健康のために心がけることが、けが予防のために大切です。今回はけがをしたときの応急処置について、知っておいてほしいことを紹介します。

応急処置のあいうえお

あ ンせいにする



けがをしている部分を無理に動かすと、痛みが増し、治るまでに時間がかかります。けがをしたら、リラックスできる体勢で動かさないよう安静にしましょう。

い たみがなくなるまで冷やす



氷や水で冷やすと腫れ・痛みを抑えることができます。

火傷は流水で冷やしてください。

氷を使って冷やすときは、氷を直接、皮膚に当てないでください。

う えに上げる



けがをした部分を心臓よりも高く上げると痛みを軽くすることができます。タオルやクッションを使いましょう。

お さえる



包帯やガーゼ等を使って押さえると、内出血や腫れの悪化を防ぎます。

押さえすぎると痺れが出るため、注意しましょう。