



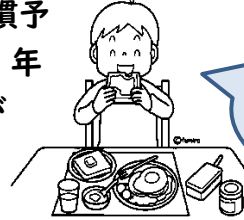
保健だより

令和4年5月11日
高山中学校 保健室

貧血検査・小児生活習慣病予防健診のお知らせ

(検査を希望していない生徒にも配布しています。)

明日12日(9:00~) 貧血検査と小児生活習慣病予防健診が行われます。会議室で1年生→2年生→3年生の順番に行います。緊張しすぎると正しい測定ができません。なるべくリラックスして検査を受けるようにしましょう。



朝食は必ず
食べてくるこ

<検査の流れ>

事前説明

*広場で健康づくり財団の方から検査についての注意事項が説明されます。しっかり聞きましょう。



受付

*採血で使用する試験管と調査票を配ります。
名前が合っているか確認しましょう。



血圧

*血圧は原則右腕で測定します。
*小児生活習慣病検診を希望していない人は、血圧測定はありません。



採血

リラックスして針先を見ない!!

<採血における注意事項>

○採血前

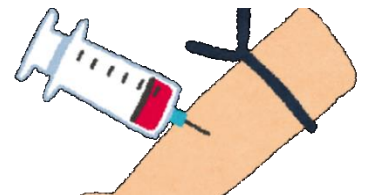
・アルコール消毒により、かゆみが出る、腫れるなどの症状が出る人は申し出ましょう。

○採血中

・検査する腕をだして、親指を中にして手をグーにする。
・採血が苦手な人は針を見ない!!

○採血後

・止血のため5分程度は採血部位を指で強く押さえる。
しっかり押さえないと、後で紫色に腫れることがあります。
・内出血を防ぐため、絶対に採血部位をもまない。
血が止まっても再度出血する可能性があるため、5分は連続して押さえ続ける。
・腕の強い痛みや違和感、しびれがある場合には申し出ましょう。



明日は 15:00~耳鼻科検診もあります。耳垢をとっておきましょう。体調を整えてなるべく欠席しないようにしましょう。