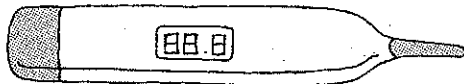


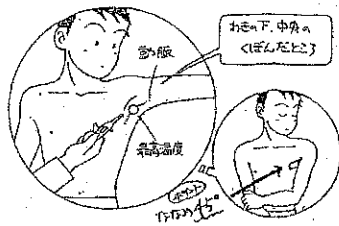
2020年6月25日 京都市立松原中学校 保健室 発行

体温測定について



「新しい学校生活」で必要なことの1つに、毎日(朝・夕)の体温測定(健康観察)があります。「明日に来るの忘れた〜」という人も少なくなり、少しおっくう定着してきたのかなぁと思います。保健室での測定の様子を見てみると、「正しく測れる?」と気になる人も多いです。

右図のように、わきの下のくぼんだところの体温を測りますが、くぼみに体温計をしっかりと入れるためには、ほぼ肘下から45°の角度で入れるのが正しい測定方法です。



しかし大半の人は、体温計が下図のようにになっています。



さらにしっかりとさむために、手の平を上に向けると、わきがしっかりしめます。

予測式・電子体温計は、正しい測定方法でないと、誤差が出やすかったり、エラーになったりしてしまいます。

わきに汗をかいていないかなどもチェックして、正しい測定が出来るように気をつけてください。

又、自宅測定を忘れた場合、登校時に入口で測定することになっていますが、「遅刻しようから急いで走ってきた」という人などは特に、体温が高くなりやすいので、そのために測りやすい、すぐに早退しなればならないということにはなりませんので、朝、落ち着いた状態で、自宅測定してこるのを忘れないようにしてください。

「新しい学校生活」で、手洗いはする機会も増えたと思いますが、正しい手洗いは出来ていますか? このからの季節、食中毒を予防する意味でも、正しい手洗いが大切です。そして、正しい手洗いと同様に大切なのが、清潔なハンカチ(タオル)を持つことです。

もう1つ、インフルエンザ予防の時と同じように、「手洗い+うがい」とセットでやるものと思っている人もいますが、新型コロナウイルスの場合は、ウイルスを飛散させる可能性があるので、学校でのうがいは×です。

手洗い・ハンカチ

洗い残しが多いのはココ!

親指 指の間 指先
手のひらのしわ 手首

洗った後も
大切!



マストアイテム: 清潔なハンカチ

NG	NG	NG
ハンカチを持ち歩いていない	何日も同じハンカチを使っている	洗った手の水分で髪をセットする

ほけんだよりをよろしく

長かった臨時休校が明け、お休み(いつも通りとはいきませんが)学校が再開されました。そして、今年度第1号の「ほけんだより」もようやく発行することが出来ました。

「ほけんだより」では、みんなの健康づくりに役立つ知識など、大切なことをお伝えしていきます。必ずおうちの人にも読んでもらってください。また、「こんなことをお伝えしたい」というリクエストがあれば、保健室まで教えてください。



蒸し暑く、熱中症が起こりやすい日が続いています。特に今年は、長い臨時休校で外出の機会が少なかったことから、気候の変化に体が慣れておらず、体力が低下していること、マスクを着用していることでのどが渇きを感じにくく水分不足になりやすいことなどから、例年以上に熱中症になりやすい条件が重なっていると言われているようです。

部活動が始まって10日程たちましたが、体調はどうですか? 運動時だけでなく、それ以外の場面でも、例年以上にこまめな水分補給をし、休憩を十分にとり、決して無理をしないようにしてください。

部活動の時間には「大変な〜」と苦しい人もいます。感染予防のために他の人からもらうということも出来ませんが、どうなるかに十分に待つて来てください。又、もしもなくなってしまうという場合は、学校の手洗い場の水道水は飲むことが出来ます。(学校薬剤師さんに検査をしてもらってOKをもらっています。)ただし、

水筒に補充して長時間置いておく場合は、用務員室前の水道から入れる方が安全だということです。

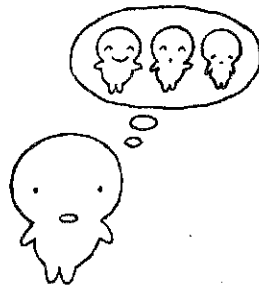


こまめに水分補給

正直なきもち

こころのなかで、おもっていること。

出会いたい。
触れあいたい。
わかちあいたい。

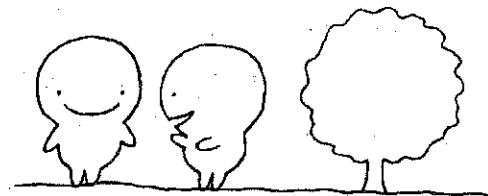


こころのなかで、こわがっていること。

傷つぎたくない。
きらわれたくない。
ひとりになりたくない。

出会った人に、素直に伝えたいこと。

ありがとう。
ごめんなさい。
ひとりでかかえこまないで。



「元氣を出して」

文＝宇佐美百合子 さん

絵＝江村 信一 さん より

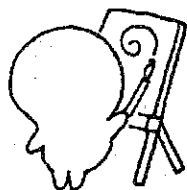
見つけよう

時間があっという間にすぎて
つい夢中になっちゃうことで、

ちょっとがんばると
なんだかうまくできちゃうこと。

そのふたつが、
いっしょにある空間をさがそう。

そのふたつのことが、
いっしょにできるものを見つけよう。



毎年「ほけんだより」のウラに詩？をのせている
のですが、今年はこれにしようと思います。

絵の中に出てくる愛らしい生きもの（キャラクター？）は、
「ふよよん」というそうです。

それが、才能を生かして、
自分がいちばんいきいきする
楽しい世界みたい。

小さな力で、大きな成果をあげて、
人にもたくさん貢献できる
しあわせな世界みたい。

きっと、
そういうのが、生きがいになるんだ。