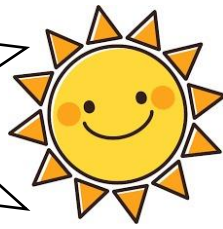


ほけんだより









No.2 令和2年5月
行田市立忍中学校 保健室

新緑の青々とした力強さに、勇気づけられる日々。先行きの見えない不安に、心身のストレスも多くあることと思います。保健室も、学校での感染症予防に最善を尽くせるよう努力をしています。

みんなで気を付けよう！

～学校での過ごし方～

- ① 朝、家で体温を測り健康観察をします 
- ② 学校に来たら手洗い・うがいをしてから教室に入ります 
- ③ 教室に行ったら健康観察表を提出します 
- ④ 家で健康観察をしてこなかった人は教室に入れません 
- ⑤ 学校では正しくマスクを着用します 
- ⑥ 教室の窓は換気のためにいつもあけておきます
- ⑦ 友だちとは近づきすぎないように顔を近づけてのおしゃべりや体の密着するような遊びはしません 

みんなで気を付けよう！

～一人一人ができること～

- ① 「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムをつくろう
- ② 好き嫌いをなるべくしないで、バランスの良い食事をとろう
- ③ 手洗い・うがいはこまめにしよう
- ④ 思いやりのある行動をしよう（咳エチケットや、励ましあうなど）

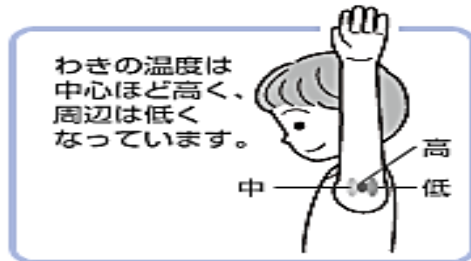


朝、起きたら体温を測いましょう

37.5℃以上の熱がある場合、風邪の症状がある場合は家で休養しましょう。(※出席停止の扱いになりますので、朝のうちに学校にご連絡ください)

<正しい体温の測り方>

★わきの中心にあてる



★体温計を下から少し押し上げるようにして、わきをしっかりとしめる。



わきと体温計が密着するように腕を軽く押さえてください。



<検温のポイント>

- いつも同じ測り方をする。(わきの中央部に下から突き上げるイメージで)
- 汗を拭く。

汗をかいていると、熱の伝導率が異なってしまう正しく検温できない可能性があります。

- 下着に触らない。

下着などに当たってしまうと、熱の伝導率が異なってしまう正しく検温できない可能性があります

オムロン(正しい体温の測り方)より

知らなかった！正しい平熱の測り方

自分の平熱を知るといことも、健康管理をしていくうえで大切なことです。

体温は、1日の中でも時間帯によって変化するものです。通常は、1日のうちで早朝の体温が一番低く、夕方に一番体温が高くなります。

「平熱」とは、起床時、午前8時～10時、午後2時～4時、就寝時、の4回体温を測定し、その平均をとったものをいうそうです。ぜひ、試してみてください。

