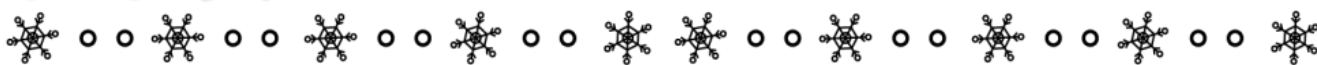


ほけんだより

# 笑顔いっぱい



翔南中学校  
保健室  
R4.12.20



2学期の最終日が、目の前に迫ってきました。日々の学習や部活動に加えて、行事がたくさんあって忙しい2学期でしたが、健康に過ごすことができましたか。冬休みは、短いですが、ほっと一息休憩をとるにはちょうどいい期間です。必要な場面でのマスクの着用、人ごみを避ける、こまめな手洗いなどの感染症対策と寒さ対策を忘れずに、楽しい冬休みを過ごしてください。

## 冬休みの過ごし方

ふり返って  
みよう  
この1年



大きなけがや  
病気をせず、  
心も体も健康  
だったかな？

危険な誘いは  
きっぱりと  
断ろう！



ゆうわくに  
負けないで

やすみ中も  
規則正しい  
生活をキープ



早寝早起き  
朝ごはんが基本です！

一日の利用時間を  
決めてそれを  
守ろう！



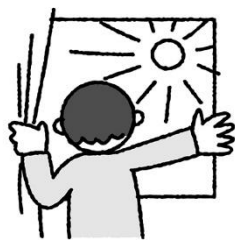
すまほ(スマホ)の  
やりすぎに注意

みつを避け  
引き続き  
感染対策を



手洗い、換気、  
人との距離が  
とれないときは  
マスク着用！

## 寒い冬、健康的に体温をあげてみよう！



あさお  
朝起きたら、まずは  
たいようひかり  
太陽の光をあびて、  
たいないどけい  
体内時計をリセット。



ちようしよく  
しっかり朝食をとっ  
て、ねているあいだ  
さ  
がった体温をアップ。

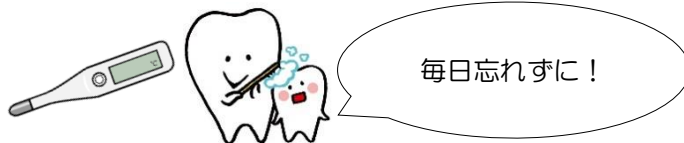


ウォーキングやスク  
ワットなど足を使う  
うんどう  
運動をする。



シャワーで済まらず、  
ぬるめのお湯にゆっ  
くりつかる。

## ★検温&歯みがきチェック表



毎日、学校に登校する前に検温と健康観察を続けています。この生活を習慣化し、自分の体の変化に早く気がつくことができるようになってほしいと思っています。

そこで、冬休みも毎日の検温と記録を行います。さらに、歯みがきチェックの欄も設けます。口腔内の清潔を保つことも感染症予防策の1つです。朝と夜の歯みがきを丁寧に行い、むし歯や歯肉炎だけでなく、感染症も予防しましょう。記録した用紙は、始業式(1月10日)に、担任の先生に提出してください。

また、冬休み中の部活動などで登校するときも、家族に発熱等の体調不良があったり、PCR 検査を受ける予定があったりする場合には、自分が元気でも登校を控えるようにしましょう。

### 脇で体温を測るのは、なぜ？



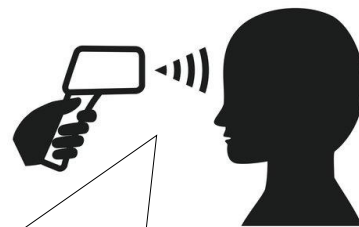
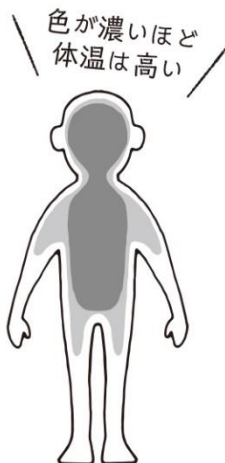
**私** たちの体温は皮膚に近いところほど低く、周囲の気温に影響を受けます。反対に、体の中心に近づくほど体温は高く安定しています。これは、

脳や心臓などの大切な臓器を守るため。

**私** たちが体調をくずしたときなどに知りたいのはこの中心に近いところの温度です。でも実際に体温計を入れて測ることはできません。

**そ** こで、体の中心部に比較的近い、脇・耳・口・直腸（肛門の入り口）の温度を測っているのです。

**ち** なみに日本では体温を脇で測ることが多いですが、海外には口や直腸で測るところもあります。直腸に入れる国では、自分専用の体温計を持っているそうですよ。



新型コロナウイルス感染症の拡大とともに、非接触式の体温計の使用機会も増えました。

教室で使用している非接触式体温計は、物体（額）が放出している赤外線を検知し、それを機械が体温に変換して表示する仕組みです。一瞬で測定できることが、最大のメリットです。

しかし、額と体温計の距離や、周りの気温によって、表示される体温に変化が出やすい印象があります。脇で測る体温よりも誤差が生じやすいことが考えられます。体調が悪いかなと思ったときは、脇用の体温計でも測定してみましょう。

