



保健だより

2023. 12. 14
和歌山市立河北中学校
保健室

2学期の終業式が近づいてきました。本校では11月下旬からインフルエンザがはやり始め、感染者がたくさん出ました。「しんどい」と保健室へ来室する生徒も多かったです。その中で、気になったことがあります。

それは、「体温計を正しく使えない」生徒が多いこと。

体温とは、文字どおり、体の温度のことを意味しています。体の中心に近づくほど高く安定しています。なので、より体内の温度が反映され、体に負担をかけずに日常的に簡単に検温できる部位として、脇で測ります。

「体温計を正しく使えない」というのは、「体温計の先を脇の空間に入れて温めている」ということです。空間なので、体の温度ではありません。

～体温計の使い方～

正しく測るためのポイント



下から上へ差し込み、
体温計の先をわきの
くぼみの中心部に当てる

もう一方の手で押さえて
わきをしっかりと閉じる

左のイラスト付きの説明をよく見てください。
このようにすると脇にピッタリ当たりやすくなります。
ぜひ、この測り方をしてくださいね。

中には、自分の体温が知りたくて、体温計の端を持って自分のほうに向け、測定中の数字をずっと見ている人もいます。これは体温計の先が脇から離れてしまうので、やめてね。

寒くて、カイロを胸ポケットに入れていた人は、体温が42度あって、びっくりしました。
ちゃんと測りなおしましたよ～。

冬休み中に、体調が悪くなったときなど測り方に気をつけてくださいね。

保健室のちょっとした話 ～1番多かったシリーズ～👑

- ★1番多かったインフルエンザ前の症状・・・「寒いですが、背中がぞわぞわします。」
その時熱が低くても、後で高熱が出てました。
- ★1番多かった熱がないときの言葉・・・「絶対、熱ある！熱あるわ～！」
ないよね～
- ★1番多かった熱があってびっくりした言葉
・・・「そんなしんどくないけどさあ、熱測ってみていい？」
その時は微熱で、翌日も熱があり欠席することが多かったです。

1年の終わりに、体のあちこちにも〇〇が必要です。

* * * * *



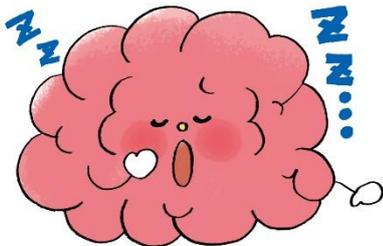
私は胃です！ クリスマスや年末などに、食べすぎてしまうこともあると思います。私の中が食べものでいっぱいになると、溶かすのに時間がかかるので私は休めません。また、寝る直前に食べると、私は働かないといけないので休めないのです…。私もみなさんのように「休む」ことが必要。ですから、食べすぎや寝る前の食事はひかえてもらえるとうれしいです！



スマートフォンやタブレットを長い時間、使っていませんか？ そして、画面に顔を近づけていませんか？私は目です。みなさんがこれらを長い時間使うことで、私はへとへと…。私は首の骨です。私はみなさんが前かがみになってこれらを使うことで、かなりの負担がかかっています。目の私には「休けい」、首の骨の私には「正しい姿勢」が必要です！



私は歯です。むし歯をつくるミュータンス菌は、食べものにふくまれる糖分をもとにしてプラーク（歯垢）をつくります。このプラークの中で増えたミュータンス菌が糖分から酸をつくり、この酸がむし歯の原因になります。ですから、私に必要なのは、ものを食べたあとの「歯みがき」です！



みなさんの頭の中で、いつもたくさんの情報を整理したり、からだのあちこちに命令を出したりして、つかれている私…脳です！ みなさんと同じように、私は「睡眠」が必要です！ みなさんが睡眠をとることで、私も休むことができます。



みなさんがこれからも健康で元気にすごすために、私たちもいろいろなことが必要です。もうすぐ冬休みが始まりますね。みなさんが食事や睡眠などで規則正しい生活習慣を送ってくれたら、私たち（からだ）も元気になります。

心も休めてあげてね ♥

充実した冬休みをお過ごしください。

