



保健だより 12月

日進中学校 保健室 令和4年 12月

3つの首を温めて 体ポカポカ

3つの首には体中をめぐる血管が集中しているので、温めると体の内側からポカポカするのです。

- 首** ネットウオーマーをつけたり、ハイネックの服を選ぼう。
- 手首** 外に行くときは、手袋を忘れずに締めつけない。
- 足首** 厚手の靴下が◎



体ポカポカで、元気に冬を過ごしましょう!

ただし、37.5度以上でない
と発熱していないのかという
と、そうとも言い切れません。
これはあくまで「医学的には」。
平熱は人によって大きく違います。
平熱が35.8度など低い人は、37.2度
でも「体がつらい」と感じ、発熱
と言える状態になることも。反対に、
平熱が37.2度と高い人は、37.5度で
も元気な場合があります。
大切なのは、普段から体温を測り、
自分の平熱を知っておくこと。
「なんだか調子が悪いな」と感
じたら、外出せず、早めに休んでく
ださいね。

- Q. 発熱は何度から?
- ① 37.0度
 - ② 37.5度
 - ③ 38.0度

答えは... ②です
医学的には
・高熱: 38.0度以上
・発熱: 37.5度以上

1年がんばったみなさんへ

思いやりって? やさしさって? ♡

やさしさとは、耳の聞こえない人も
聞くことができ、目の見えない人も
見ることができる言葉だ
マーク・トウェイン

やさしい言葉は、たとえ
簡単な言葉でも、ずっずと
心にこだまする。 マザー・テレサ

やさしさほど強いものはなく、
本当の強さほどやさしいものはない
ラルフ・ソックマン

「こころ」はだれにも見えなけれど
「こころづかい」は見える
「思い」は見えなけれど
「思いやり」はだれにでも見える
宮澤章二

12月10日は「世界人権デー」
今のあなたの心に
いた言葉はありますか?



「ケーキ」といえば思い浮かぶ、スポンジケーキに
白いクリーム、いちごがのったショートケーキ。
実は、日本で誕生したって知っていますか?

「お菓子で世の中を幸せにしたい」と願った一人の青年が、1922年
に作ったのが始まりといわれています。そして、今年が誕生100周年。
たくさんの人を幸せにし、変わらず愛され続けてきました。

今年はどうな年でしたか? 手洗いなどの感染症対策を続けてくれ
てありがとう。他にも、たくさんがんばったことがあるはず。
ケーキを食べながら、そんな自分をほめてあげましょう。
来年また、笑顔の皆さんに会えることを楽しみにしています。