



いわにし元気通信



豊橋市立岩西小学校
保健室

R7. 12. 22



12月の保健目標

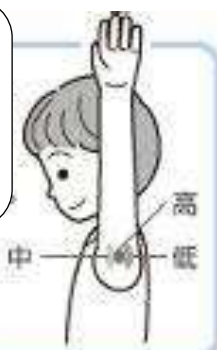
かぜの予防を心がけよう



寒い日が続き体調を崩す人が多いですが、保健室に体温を測りに来ても上手に測れない人がたくさんいます。今回は正しい体温の測り方について説明します。

正しい体温の測り方

わきの温度は
中心ほど高く、
周辺は低くなっ
ています。



あなたはできているかな？
チェックしてみましょう。

温度が高いのはわきの中心の
ため、体温計の先がわきの中心
にくるようにします。

ななめ下から
少し押し上げて
はさみます。



わきと体温計が密着
するように、わきを軽く
押さえます。

悪い例



上から差しこむと、わきの
中心にあたりません。



横から差しこむと、体温計
の先が出てしまいます。

正しく体温を
測って、不調を
見逃さないよう
にしましょう。



ふゆやす

せいかつ

冬休みの生活について



いよいよみなさんが待ちに待った冬休みがやってきます。楽しく冬休みを過ごすためにも、規則正しい生活をして、健康に気をつけて過ごしましょう♪

★食べすぎに注意！

クリスマスやお正月など、ついつい食べ過ぎてしまうイベントがたくさんありますが、よく噛んで適量を食べましょう。また、家にいる時間が長いからといって、だらだらとかしなどを食べるのもむし歯や太りすぎの原因となるため禁物です！

★寝不足に注意！

テレビの特別番組などがたくさんあり、夜遅くまで起きていたい日もあると思います。しかし、毎日の夜更かしは体のていこう力を低くし、かぜやインフルエンザの原因となります。どうしても遅く寝てしまった次の日には早く寝るよう心がけ、冬休み中も規則正しい生活を意識して過ごしましょう。

★運動不足に注意！

寒いからといって、家の中に閉じこもってゲームばかりしては健康によくありません。学校が始まってから、元気に体を動かさなくなってしまっては困ります。なわとびの練習など、適度に体を動かしましょう。

★かぜに注意！

ウイルスを体の中に入れないようにするためには、手洗い・うがい大切です。石けんでいねいに洗いましょう。また、人混みへの不要な外出は避けるようにし、もしも人混みへ行く場合にはマスクをつけましょう。寒くても換気をして、部屋の空気を入れ替えることも大切です。

★けがに注意！

冬は、ストーブやこたつなど、使い方を間違えると危険なものがたくさんあります。ストーブの前でふざけて遊ぶと火事になったりやけどをしたりします。また、こたつの電源を入れたまま中で眠ってしまうと、低温やけどの原因になります。気をつけましょう。

おうちの方へ

健康診断で要受診となっており、まだ受診がお済みでない場合は、ぜひ冬休み中に医療機関を受診されるようお願いいたします。受診された際には、「受診報告書」にご記入の上、学校までご提出ください。受診報告書を紛失してしまった場合には、再発行いたしますのでお知らせください。