



令和5年1月

NO.10

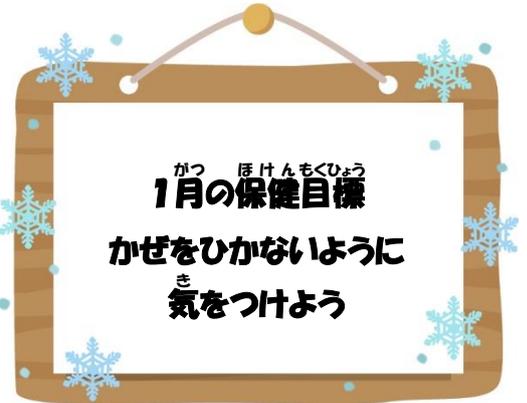
はまなとくべつしえんがっこう ほけんしつ
浜名特別支援学校 保健室

ほけんだより 1月

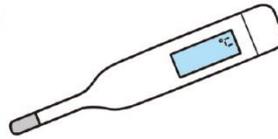
あたら とうし
新しい年がスタートしました。ふゆやす
冬休みはどのようにすご
しましたか。ことし おお
今年も大きなケガや病気がなく、げんき
元気に過ごせ
るねん
1年にしましょう。ことし
今年もよろしくおねがい
します。



みなさんはたいおん
体温を測るとき、はか
どのようにたいおんけい
体温計を脇にい
わき い
れていますか。まいにち
毎日測る体温、ただ
正しく測れるようにかくにん
確認し
てみましょう。



体温のはかり方 (わき用体温計)



1 体温計の先をわきの中心にあてます。
30°くらいで、下から押し上げるように。
体温計の画面はからだのほうに向けます。



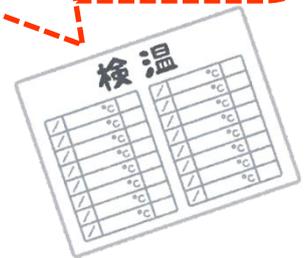
2 はさんだら、わきをしっかりとしめます。
はかっているほうの手のひらは上に向け、もう一方の手でひじをおさえます。

ただ 正しくはかるために

- はかっているときはからだを動かさないように。
- 汗をかいているときは、はかる前にふきとりましょう。

「体調が悪い」「朝の
体温がいつもより高い」
ときは、朝だけでなく午
後の体温も測るようにし
ましょう。測ったときは、
とうこうまえけんこうかんざつ
登校前健康観察カードの
たいおん 午後)に記入を
お願い
します。

かせや出席停止で学
校を休んだ日は、必ず午
後の体温も測って記入
をしてください。



保健室からのお願い

緊急時の連絡先についての確認です。学校でかせ症状が見られた場合は、自宅で静養
をお願いすることがあります。家庭環境調査の緊急時連絡先は常時つながるように
ご協力をお願いします。また、電話番号を変更した際は、速やかに担任へ御連絡ください。

おなかもと休み やす 七草がゆ ななくさ

クリスマスにお正月と、冬休み中、おいしいものをたくさん食べた人も多いでしょう。ところでみなさん、『七草がゆ』を食べたことはありますか。1月7日の朝に『春の七草』セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ(カブ)・スズシロ(大根)が入ったおかゆを食べると、1年を元気に過ごせると言われています。

ごちそうばかり食べていたおなかにも、あっさりしていて消化もいいおかゆでひと休み。食欲がない、何となく元気が出ない日の朝ごはんとしてもおすすめです。



ふゆ かんそう ごちゅうい 冬の乾燥に御注意!



今の寒い季節は空気が乾燥していて、のどはカラカラ、手はカサカサ。感染予防（ウイルスは乾燥が好き!）や皮膚のトラブル予防のためにも、水分補給や加湿などの対策をしていきましょう。

最近、乾燥で手が荒れて、あかぎれで出血してしまう児童生徒が見られます。お風呂上りや寝る前に、ハンドクリームを塗ってケアをしましょう。



水分補給を忘れずに!
 温かい飲み物は、心もリラックスできます。



ハンドクリームなどで手を保湿してガード!
 お風呂上りすぐや寝る前に塗るのがおすすめ。

部屋の湿度を保つ!
 部屋の湿度は50~60%を目安に加湿しましょう。

