



ほけんだより



R5年度 邑楽南中学校
保健室

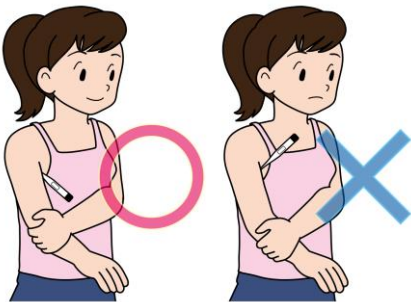
2024年が始まりました。年始に北陸地方での大地震・航空機事故など痛ましいことが立て続けに起こりました。暗いニュースに心を痛めた人も多いのではないのでしょうか。ストレスに感じてつらくなってしまうときは、テレビやスマホから離れて自分の好きなことをして心を休めてみましょう。

今年は辰(たつ)年です。辰年は物事が成長・発展する年とされています。みなさんが目標に向けて、前進する一年になることを願っています。

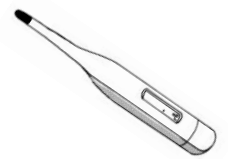


今さらだけど...

体温計の使い方、合っていますか？



Aさん：「先生、寒気がします...。」
 前原：『じゃあまずは体温を測ろう！』
 (ピピピッ！ピピピッ！)
 Aさん：「35.2℃です。」
 前原：『それは低いね。体温計はきちんと脇の下から入れた？』
 Aさん：「え！そうやって入れるんですか！？」
 Aさん：「測り直したら36.3℃でした！」
 なんて事態が保健室で多発しています！！



ジャージの首元から体温計が飛び出している測り方はNGです。
衣服の下から入れて、体温計の先の部分が脇の中心に当たるようにすると正しく計測できます。

ここだけの話ですが、私も中学生の時にこの正しい測り方を知りました...

自分の「平熱」も知っておこう！

平熱(へいねつ)とは、健康なときの体温のことをいいます。
平熱は早退の判断基準にもなりますので、自分の平熱を知っておきましょう！



個人差あり。あなたの

「平熱」どのくらい？

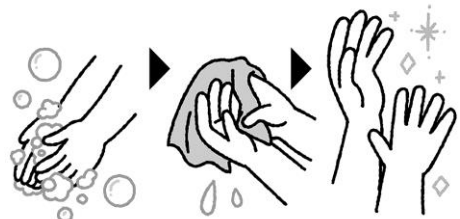
～その濡れた手、ちょっと待って！～

せっかくハンドソープで手を洗ったのに、手をパタパタさせて自然乾燥にまかせたり、着ている服で拭いてしまったりしている人はいませんか？

濡れたままの手には雑菌がつきやすく、着ている服や髪にもたくさんの雑菌が付着しています。

手を洗った後は清潔なハンカチで拭けるように、毎日忘れずに持ち歩きましょう！

きれいなハンカチできちんとふくところまでが手洗いです



「あなたはとっても素敵です！」



勉強が苦手な私って…



スポーツが
苦手な私って…



話すことが
苦手な私って…

自分の苦手なことやできないことに、目を向けすぎていませんか？
あなたは自分が思っている以上に、素敵で素晴らしいんです！



眠い中、起き上がって
布団から出たあなたは
素晴らしい!!!

自転車に乗るとき、きち
んと左右を確認するあな
たは素晴らしい!!!

落とし物を拾ったあなたも
ありがとうと伝えたあなた
もとっても素敵!!!

この保健だよりに興味を
もって読んでくれたあな
たは素敵なしと!!!

あなたの素敵なところはたくさんあります！自分を褒めてあげてください。そして友達にも伝えられると◎

7つの間違いを探そう！答えは保健室前にあります。3分以内に見つかるかな？

