




保健室からののお知らせ

新型コロナウイルスの感染拡大により休校の期間が延長され、先行き不透明な現在の状況に不安な日々が続いていると思います。そのような日々の中で、お子様の未来と笑顔を守るべく頑張っていられる保護者の方々に心より敬意を表します。一日でも早く平穏な日々が送れることを祈りながら今年度も「保健室からののお知らせ」を通して、健康についての情報を発信していきますのでよろしくお願いします。

 定期健康診断の日にちが変更になります。
例年のように4月～6月に定期健康診断を予定していましたが延期となりました。延期日は未定で

しんがた たいさく 新型コロナウイルス対策をおさらいしましょう

<ウイルスをしっかりと落とす手洗いを習慣づけよう>

こう か てき て あら かつ 効果的な手の洗い方

1		手のひらをあわせてよくこすって洗いましょう。
2		手の甲を手のひらでよく洗いましょう。洗う時は指をのばしましょう。
3		指先やつめの間も手のひらでこすってていねいに洗いましょう。
4		指と指の間を洗いましょう。
5		親指をもう一方の手でにぎってねじるようにして洗いましょう。
6		手首まで忘れずに洗いましょう。



あわせてアルコール消毒をすると、落としそこねたウイルスを除去できます。

<せきエチケット>  や    にむけないでね

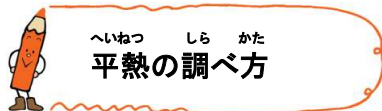
せきエチケットを守ろう




自分の平熱を調べておこう

コロナウイルスの症状として「37.5℃以上の発熱が続く」ことが挙げられています。

この温度は、多くの人の平熱が36.5℃であることをもとに決められています。平熱は人によって違いがあり、36℃より低い人もいれば、37℃を超える人もいます。特に平熱が低い(35℃台～36℃程度)人は、37℃程度でも普段より1℃以上熱が高いということになるため、37.5℃に達していなくても、その他の症状と合わせて発熱と判断されることもあります。平熱を知っておくことは、体調管理のためにも重要です。自分の平熱を調べて覚えておきましょう。






①朝おきたら、せきやのどの痛み、だるさなどの症状がないか確認する。

②体調がよいことを確認したら、朝ごはんを食べる前に体温を測る。

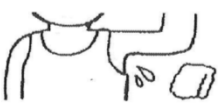



③3日以上①と②を繰り返し、体温の平均を計算する。




③で計算した結果が平熱になります。

体温は、体調が悪くなくても、その日の気候や服装、ちょっとした体調の違いで変わるため、1回測っただけでは正確に平熱を知ることは難しいです。できれば、日を空けて3回以上は同じ時間の体温を測って、平熱を計算、把握しておきましょう。また、体温は朝起きた時と昼間、夜寝る前など、時間によっても変わります。余裕があれば昼間も体温を測り、朝に比べてどの程度高くなるかを調べておくと、学校にいる間の健康管理にも役立ちます。

<正確な体温の測り方>


<p>①わきの下の汗をふきとる</p> 	<p>②体温計の先をわきの中心にあてる</p> 	<p>③ななめ下から差し込むようにはさむ</p> 	<p>④腕を軽くおさえる</p> 
---	---	---	--

横向きにはさんたり、上からはさんたりすると正しく測れません。



※特に低学年や小柄な子は、わきと体温計の間に隙間が空きやすいため、測定結果がぶれやすいです。体温計が襟元からはみ出ないようにしっかりはさみ、体温計がずれないように押さえて測りましょう。

保健室からこんにちは



今年度、麻生学園小学校の保健室に来ました、和崎みなです。みなさんが健康で元気に過ごせるよう、保健室から応援しています。よろしくお願ひします。