



# ほけんだより



朝日町立さみさと小学校  
R2年4月14日

新型コロナウイルス感染症の影響で家の中で過ごしている子供たち！体調を崩していませんか。このような中でも、生活リズムを整えることが大切です。お子さんに合った生活リズムを見つけ、毎日元気に過ごせるよう見守ってあげてください。



## ～1日の始まりは健康観察から～

1日の生活が元気に楽しく過ごせるように、ご家庭でも毎朝、健康観察をしてください。調子があまりよくないと感じたら、まずは、ゆっくりと休むことが大切です。

|  |   |  |  |  |
|--|---|--|--|--|
| 熱はありませんか<br> | のどの痛みはありますか<br> | せきは出ていませんか<br> | 息苦しいことはありませんか<br> | からだのだるさはありませんか<br> |
|--|---|--|--|--|

## この機会に 平熱を再確認しておきましょう！

### 平熱とは？

- ★朝起きてから朝食までの間に安静にしてはかる。
- ★わきの下ではかる。
- ★5日間あった体温の平均を「平熱」とする。

※平熱は成長とともに変化していきます。

### 正しいはかり方は？

- ① わきの下の汗を拭く。
- ② 体温計の先を、わきの下の中央にあてる。
- ③ 体温計を45度の角度ではさむ。  
(絵1)  
※えりぐりから体温計を入れて持って、強く押さえていると、体温は高くなります。(絵2)
- ④ 反対の手で、腕を押さえる。

(絵1)



(絵2)



わたしが保健室の先生です。

柳原 恵美子といいます。子供たち一人一人との関係を大切にしながら、頑張っていきたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

