

ほけんだより10月



令和2年10月27日
神島田小学校 保健室



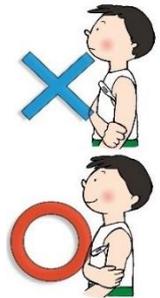
秋は何をするにも心地よい気候なので、「スポーツの秋」「読書の秋」「芸術の秋」といった言葉が誕生したそうです。みなさんは何の秋ですか？気候がおだやかな秋の間に、何か新しいことを始めてみるのもいいですね。最近では1日の中の寒暖の差が大きいので、体調をくずして保健室に来る人や学校を休む人が増えてきました。こまめに天気や気温をチェックして、急な暑さや寒さに対応できるようにしましょう。



* 体温を正しく測ろう *

毎日している体温測定。ポイントをもう一度確認しましょう。

- ① はかる前にわきの汗をふいておく
- ② 体温計の先がわきのくぼみのまん中に当たるようにななめ下からさす
- ③ 体温計をはさんだらわきをしっかりとじ、反対の手でひじを押さえる
- ④ はかっている間、動かないようにする



体温は体調を知るバロメーターです。個人差があるので、自分の普段の体温（平熱）がどれくらいなのかを知っておくことが大切です。また、体温は1日の中で早朝が最も低く、夕方に最も高くなるので、朝・午前・午後・寝る前の時間帯ごとの平熱を覚えておくと、いざという時に役に立ちます。

まゆげマン

頭からの汗からガード!

まぶたマン

外傷や乾燥などからガード!

まつげマン

ほこりやゴミ、涙の蒸発などからガード!

まばたきマン

なみだを全体に行き渡らせて目をガード!

アイレンジャー参上!

大切な目を守るんジャー!

* 目を大切にしよう *



- ◇ まゆげ ◇
- ◇ まぶた ◇
- ◇ まつげ ◇
- ◇ なみだ ◇
- ◇ まばたき ◇

みんなの大切な目を守るために、何をしてくれているのかな??

* 外遊びスタート *

後期から、わくわくタイムと掃除後の休み時間に外遊びができるようになりました。けがに気をつけて、元気に遊びましょう。遊んだ後の手洗いも忘れずに。

