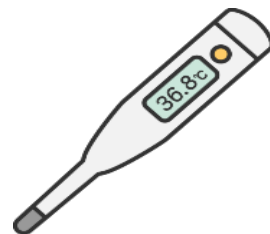


# ほけんだより 臨時号



## なぜ、毎日、体温をはかるの？

いよいよ来週から分散登校が始まります。毎朝、体温をはかって、自分の健康状態を確認できていますか？新型コロナウイルスが流行してから、この健康観察がとても大切なことになってきています。なぜ、毎日、体温を測る必要があるのでしょうか？じつは、体温は感染症の診断に、とても重要な手がかりになるのです。

## あなたの平熱は何度ですか？ ～体温が教えてくれること

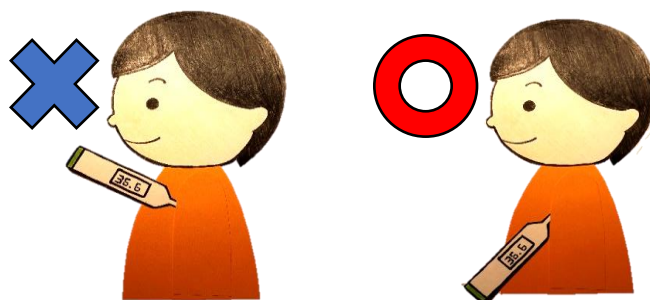
人の体は、いつも同じくらいの体温になるように調節されています。そのため、いつもの体温（平熱）より低かったり、高かったりすると体温調節がうまくできていないことがわかり、「今日は、どこか具合が悪いのかな？」と自分の体の変化に早く気づくことができます。いつもの体温（平熱）を知っておくことは体調管理にとっても役立つのです。

## 正しい体温の測り方

2つの絵の違いは、体温計の向きです。

「体温計は、ななめ下からはさむ」と

おぼえておきましょう！



1 わきのくぼみに体温計の先をななめ下からあてて、はさむ。

★はかるほうの腕の手のひらを上に向けると、しっかりはさめます。

2 もう一方の手で体温を測っている腕を軽く押さえ、終わるまで、じっとして待つ。

## 登校日は、健康観察表を忘れずに持ってきましょう

朝、健康観察をしたら、体温と元気の欄の○を記入して、忘れずに持ってきてくださいね。

かぜの症状がある時、いつもより体温が高い時、元気がでない時、食欲がない時はウイルスが体の中に入りこんでいるかもしれません。大事をとって学校をお休みしましょう。