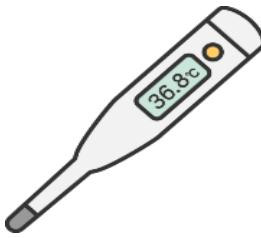


# りんじごう ほけんだより 臨時号



## まいにち たいおん なぜ、毎日、体温をはかるの？

らいしゅう ぶんさんとうこう はじ  
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  
かくにん しんがた りゅうこう  
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  
かんせんしよう しんだん じゅうよう  
感染症の診断に、とても重要な手がかりになるのです。

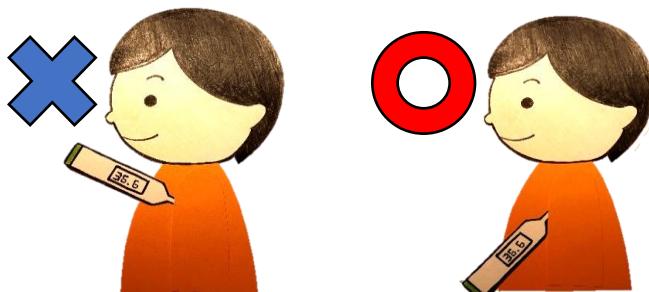
## へいねつ なんど あなたの平熱は何度ですか？～体温が教えてくれること

ひと からだ おな たいおん ちょうせつ  
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  
たいおん へいねつ ひく たか たいおんちょうせつ わ  
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分か  
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。  
たいおん へいねつ し たいちようかんり やくだ  
いつもの体温（平熱）を知っておくことは体調管理にとても役立つのです。

## ただ たいおん はか 正しい体温の測り方

ちが む  
2つの絵の違いは、体温計の向きです。

たいおんけい した  
「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。

## とうこう び けんこうかんさつひょう わす も 登校日は、健康観察表を忘れずに持ってきましょう

あさ けんこうかんさつ たいおん げんき らん きにゅう わす も  
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。

しおじょうじょう とき たいおん たか とき げんき とき しょくよく とき  
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  
からだ なか はい だいじ がっこう やす  
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。