

12月のほけんだより

2025.12.1 妹背牛中学校 保健室 NO.12 (健康管理)

あっという間に12月。「もう今年も終わりかあ」と思うと、なんだかちょっと感慨深いですね。ふりかえると、楽しいことや頑張ったこと、少し大変だったこともあったのではないかでしょうか。そんな思い出いっぱいの1年のしめくくりを、元気な笑顔で迎えられるように、体調管理をしっかりしていきましょう。



正しい体温の測り方

今さら!?と思うかもしれません、保健室で見ていると意外と間違っている人が多いので紹介します。

①脇のくぼみの真ん中に斜めに

体温計の先端（銀色）をあてる

✓ 斜め上方向になるように入れる

汗は事前にしっかりと拭きとっておく



②挟んでいる方と逆の手で腕を軽く

押さえて、鳴るのを静かに待つ

✓ 手のひらを上向きにするとわきがしっかり閉じる

ちょっと詳しい話

わきの下での検温は、わきの下にある太い血管（腋窩動脈）のそばの温度を測ることにより、より体内に近い温度を測定しています。体温計を下向きに挟むと、先端（銀色のセンサー部分）が太い血管に密着しにくく、皮膚から浮きやすいので、体温が実際より低く測定される場合があります。

正しい姿勢で食事をしよう

食事中、無意識のうちに姿勢が崩れていませんか？猫背や肘をついた姿勢では、マナーが悪いだけではなく、胃が圧迫されて消化などの働きが悪くなったり、食欲がなくなってしまったりします。まずは、給食の時間に自分の姿勢を見直しましょう。



！「熱があるかも！」のサイン

体温が上がりはじめると、体はさまざまなサインを出して知らせます。以下のようなサインがあると、熱がある・これから上がるかもしれません。学校で気づいた時は、我慢しないで早めに保健室に熱を測りに来て下さい！

<体のサイン>

- 体がいつもより熱い
- 顔が赤い・熱い
- 寒気がする（寒くない場所でも体がゾクゾクと震える）
- 体がだるい（いつものように動かない）
- 頭が痛い（重い感じ・ズキズキ）
- のどが痛い（つばを飲み込むと痛い）
- 筋肉痛や関節痛（ひざ、手首、肩などの動くところ）



<行動のサイン>

- 動くとすぐに疲れる
- ぼーっとする
- いつもより集中できない
- いつもの元氣がない
- 急に食欲が落ちる（いつもより給食が食べられない）



サインが無くとも、「いつもと違う」と感じたら保健室まで！

寒い日に気持ちよく寝るコツ



布団を温める

布団乾燥機や湯たんぽなどで温めておけば、冷たい布団に入らなくていいよ。



湯船につかる

体温が下がるときに眠くなるので、湯船につかって体温を上げよう。



部屋を加湿する

空気が乾燥すると風邪をひきやすくなるよ。加湿器や濡れタオルで部屋を加湿しよう。



汗を吸う素材の服を着る

寝ている間には汗をたくさんかくので、汗を吸う綿などの素材の服を着て寝よう。