

# ほけんだより



## 2月号

ノートルダム学院小学校 / 保健室

### 知ってましたか？

#### ～正しい体温計のつかいかた～



新型インフルエンザの流行し始めた時から、お家で毎朝熱をはかってくるのが日課になっていますね。保健室でも多くの人が体温計で熱をはかりますが、正しくはかれていない人がいるようです。保健室に「体温計のはかりかた」というボードを作りました。じょうずに正しくはかるためのポイントは…

**ポイント① 体温計は下から上向きに入れること！**  
反対に上から下向きになっている人が多いですよ。

**ポイント② 体温計がピピッとなるまでのぞかないこと！**  
よくのぞいて見ているひとがいますが、体温計の先が動くとちゃんとはかれませんよ。

体温はわきのまん中のおくではかります。正しくはかって、自分の体調をきちんと知ることが大切です。

### おなかのカゼにご注意を！

「おなかがきもち悪い」と言って保健室に来る人や、吐いたり下痢で学校をお休みしている人が増えてきます。原因はノロウイルスやロタウイルス、細菌などによっておなかの調子が悪くなったためのようです。予防するために一番大切なことは、石けんでよく手を洗うことです。そして、からだがかたくなるように、あたたかくすることも大切です。もし、下痢やおなかがきもち悪くなったりしたら、冷たいものや脂っこいものは食べないで、あたたかいお茶やおかゆを食べて、からだを休めましょう。早く元気になるために、たっぷり寝ることも大事ですよ。



保健室には、一日に平均50人ぐらいの子どもたちがやってきます。多いときには100人ぐらいのときもあります。からだやきもちがしんどくて元気がない顔で来る人もいれば、元気いっぱい遊んでケガした人もいます。保健室ではいろんな人がいるので、おたがいに思いやりを持ってマナーを守ってほしいと思います。

- マナーその1: 大きな声でさわりだりしない
- マナーその2: 先生の机のものやパソコンはさわらない
- マナーその3: 「ありがとうございました」をさわやかに

瀧川先生と達富先生は、みんなが学校で元気に楽しく過ごすことができるようにいつも祈っていますよ。