



8月のほけんだよ!



令和2年8月21日
和歌山大学教育学部附属特別支援学校
養護教諭

新学期が始まりました! 今年はいつよりも短い夏休みでしたが、リフレッシュできましたか? 暑い日が続いたので、お家の中でのんびりした子どもが多いのではないのでしょうか。まだまだ残暑厳しい日が続きますが、生活リズムを整えて暑さに負けずに頑張りましょう!

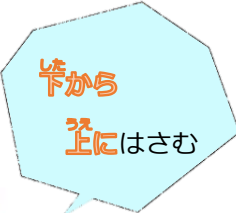
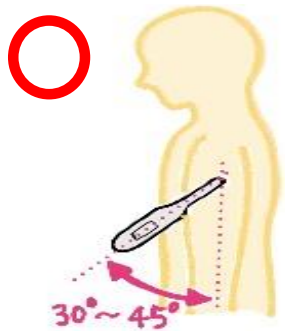
ほけん ぎょうじよてい 保健の行事予定

- 9/8 (火) 胸部レントゲン検査 (高等部1年生)
- 9/10 (木) 整形外科検診 (全員)

※以上を以て、今年度の定期健康診断は終了します。

じぶん たいおん し 自分の体温を知ろう!

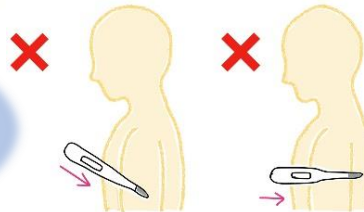
ただ たいおん はか かた 正しい体温の測り方



はさんでいるほうと反対の手でおさえよう!

30~45°

こんな子
いないかな?



37.0℃って発熱なの!?

日本人の健康なときの体温の平均値は36.5℃~37.2℃!

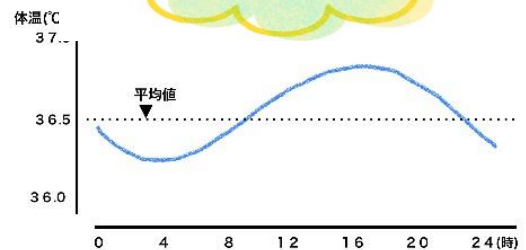
また、これは平均値なので、この範囲から少し外れていてもおかしくないのです。

自分の元気なときの体温はどのくらいか、毎日測って知っておくことが大切です!

自分の体温とリズムを知ることが大切だね☆

1日のなかでも体温は変化する

体温は人によって違います(個人差)。また、同じ人でも1日の中で1℃以内の体温の変化があります。朝は低く、夕方にかけて上がり、夜になるとまた下がっていきます。子どもはすこし高く、お年寄りや高齢者は低めです。



保護者の方々へ

毎日、忙しい朝に検温をはじめ朝の健康観察のご協力をいただき、ありがとうございます。1学期末に8月20日~9月30日分の検温表を配付しました。

本校では、朝の登校時に玄関でも非接触式の体温計を用いて検温を実施しています。気温の高い日は、日差しや気温の影響を受けて37℃後半の子どもも少なくありませんが、ご家庭でからの検温表と本人の様子、環境をもとに判断をしています。上の記事にも記しましたとおり、体温には個人差があります。ご家庭での検温表は、学校で体調が悪くなった時に早退等の判断をする上でのめやすの1つ、貴重な資料となります。今年度、朝の検温は年間を通してお願いすることになると思いますので、今後ともご協力をお願いいたします。