



平成29年11月6日 大阪市立淀川中学校保健室

体温の正しい測り方は??



保健室には、熱がありそう、しんどい…と、体温を測りに来る人がいますが正しい測り方を知っていますか？

○測る前の注意

食事、運動などで体を動かしてすぐは×。(30分はあける方がよい)
汗はしっかりと拭いておこう。

○検温中の注意

検温中は動かず、じっとしていよう。途中で取り出した人は、最初からやり直し。

○測定方法

1. わきのくぼみの真ん中に、体温計の先をあてる。
* 体温計の先を、下から上にさしこむようにして、はさむ。
2. 体温計が、上半身に対して30~45°の角度になるようにし、わきをとじる。
3. 反対の手で、測っている方のひじをおさえる。
4. 水銀体温計や実測式の体温計は10分以上、予測式なら、電子音が鳴るまでじっとしておく。



ふだんから、体温が低い人へ…



人間の体温(平熱)は、36℃台です。また、体の働きが最も良いのは、36.5~37℃前後だと言われています。

ふだんの体温(平熱)が35℃台の人は、夜ふかし・朝寝坊、朝ごはんを食べていないなどの生活リズムの乱れや、運動不足などはありませんか？

低体温は、体や心のさまざまな症状となってあらわれてきます。「よく眠る」「食べる」「動く」習慣を見直し、体温を上げて元気に過ごしましょう!!



きれいなハンカチ・タオル 持ち歩いてる?

風邪予防に、手洗いは欠かせません。
せっかく洗っても、持っているハンカチが汚れていたら、無意味ですね。いつもきれいなハンカチをポケットに入れて、持ち歩きましょう。



保健室の使い方、覚えていますか?

最近、休み時間に保健室に来た時に、「さつき先生とすれ違ったから先生も知ってると思う」「友達に言ってきた」という人がとても多いです。『休み時間は、担任の先生、次の教科担当の先生、または職員室の学年の先生に伝えてから保健室へ来ること』を4月に説明しています。よろしくお願ひします。