

ほけんだより

4月

臨時号
5



健康管理応用編



2020/4/30 大阪市立大正北中学校
保健室

新型コロナウイルス感染症の予防のために生活習慣を整え、また、自身の健康管理をしっかりおこなうことをお願いしています。よろしくお願いしますね。

さて、ここで、保健室の先生（藤野）は、どんな健康管理をしているか、少し報告しましょう。参考になりますでしょうか？



体温を測る①

(仕事がお休みの日)
起床して検温
午前中 1 回検温
午後 3 時ごろ検温
夕食前検温
就寝前検温

体温を測る②

(仕事日)
起床して検温
保健室に入室時検温
午前中 1 回検温
午後 3 時ごろ検温
仕事終了時検温
夕食前検温
就寝前検温

貧血傾向の有無を確認

両目の下まぶた内側の色チェック
爪の色（白っぽくないか）
唇の色（青白くないか）
顔色（悪くないか）
めまいはないか
頭が重いと感じないか

血圧を測る

最低一日一回は測定
起床時からなんとなく
だるいなあと感じた時や、
日中なんとなく倦怠感を
感じた時はその都度測定

動脈血酸素飽和度と脈拍

(SpO2) を測定

最低 1 日 2 回は測定します。
起床時は必ず測定。
日中 1 回。
※たまに空気が乾燥？して少し息苦
しいなあと感じた場合も測定

排泄物（大便・尿）をチェック
トイレで必ず状態を見ます。

部屋の換気

適度に必ず換気をしています。

手洗い

臨時号①でも載せていますが
特にトイレ前後、外出後、食事作り前
はしっかりしています。
また、仕事の時、みなさんの対応前と後
も・・・。
手洗いし過ぎていますね。

うがい

朝 1 回と晩 1 回
必ずイソジンガーグルでうがいを
しています。
また、日中は時々
アルコール含有のマウスウォッシュで
口内を洗浄します。

自分自身の
健康状態を
把握して
自分で
できる健康
管理をしま
しょう。
自分の健康を
知ることは
生きていく
うえでとても
大切なもの
です。

3食しっかり摂取

特に朝食はしっかり食べます。
食事を作る側ですので家族のために
栄養のバランスを考えて？がんばって
作っています。

睡眠をしっかりとるように心がける

あまり寝つきが良くなく、眠りも
浅いですが、できる限りしっかりと
睡眠をとるようにしています。

せきエチケット

今は特に新型コロナウイルス感染
飛まつ防止エチケットとして
マスクを必ずつけます。

リラックスする時間を持つ

できるだけストレスをためないよう
心の休憩もとるようにしています。
(私はワンちゃんとの時間が好き)。



～健康観察での補足説明～

皆さんには、体温を測り、自分の体調をチェックする「健康観察表」をお渡ししていますよね。皆さんにとっては基本的にそれで十分ですが、先ほど保健室の先生の健康管理について報告した中で、使用している医療器具やその他、簡単ですがチェックできる内容を簡単に説明します。

体温計



ご家庭にない場合もあるかも知れませんが、一般的には持っていると思います。体調不良の目安として特によく使う医療器具ですね。今はデジタルで予測型だと30秒くらいでわかります。

パルスオキシメーター



採血することなく指先などに光をあてることによって測定する装置。現在の主流は指先で測定するもので、慢性呼吸器疾患の人の自己管理などでもよく使用されています。

血液の酸素供給が正常に行われているかをリアルタイムで測定できる医療器具で。

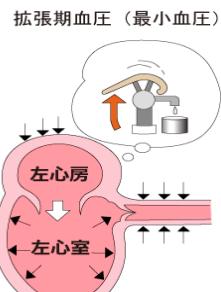
一般的には96%～99%が標準値。90%以下の場合は十分な酸素を全身の臓器に送れなくなった状態の可能性があるため適切な対応が必要とされています。

よく、なんか息苦しいと病院で受診するとお医者さんが指につけてしてくれる器具です。

血圧計



血圧計は収縮期血圧（最大血圧）と拡張期血圧（最小血圧）を測定してくれます。2019年に正常血圧の基準値がかわりました。よく、腕に巻いて圧力をかけて、上が●●下が■■と看護師さんが、測定して言ってくれるアレです。



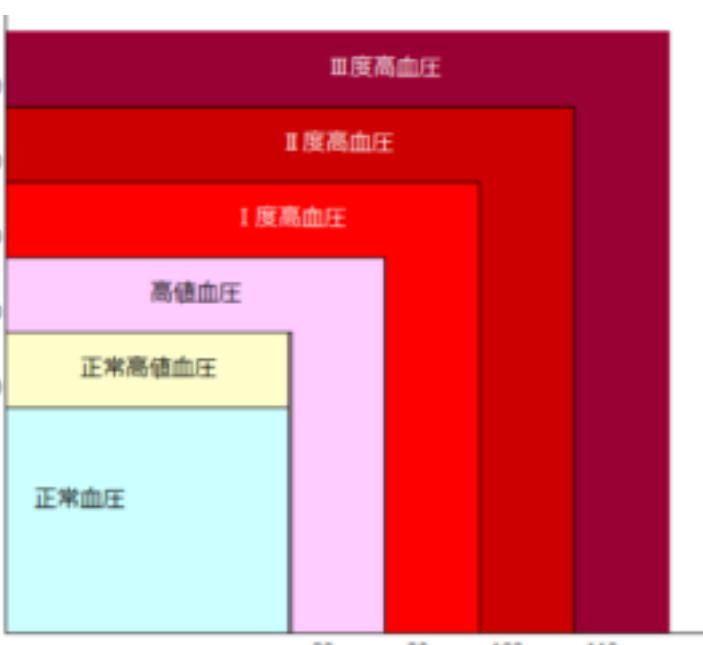
脈拍

血圧計にもパルスオキシメーターにもついています。機械に頼らずに自分で確認もできますよ。写真のように指で軽く押さえトクトクと脈がうっているのを確認し、1分間に何回脈をうっているか数えましょう。

脈拍は心臓の健康のバロメーターです。

心拍数

脈が遅い	基準値	脈が速い
59以下 不整脈、甲状腺機能低下症など ※スポーツをしている場合も遅くなりります。	60～90 正常値	91以上 不整脈、甲状腺機能亢進症、貧血など ※検査に緊張している場合も速くなりります。



高血圧ガイドライン2019による血圧の分類

便のチェック

・・・これは少し恥ずかしいので、かわいらしいイラストで基準をみましょう。

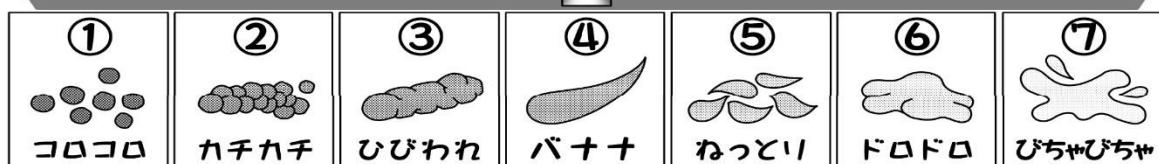
おなかからの
ラブレター

ウンチで健康CHECK!

便秘 かたい

いいウンチ

やわらかい 下痢



貧血傾向や他のチェック

目を見る

健康な人



軽い貧血



貧血



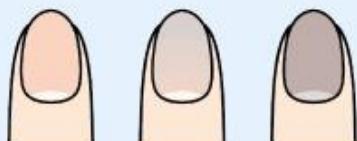
目をあかんバーのようにして、下まぶたの裏側を見ます。

赤いと健康で、血色がなく白い人は貧血と言われています。

爪を見る



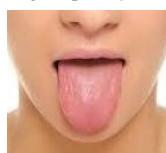
爪の色



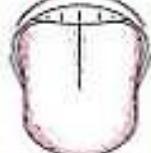
良好

不良

正常な舌



不調舌 リスト



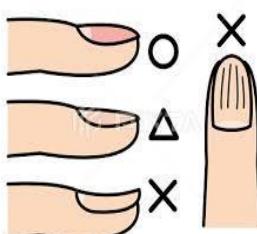
表面が白い

表面が剥れている

舌苔がまだら

ふちがギザギザ

赤い



いかかですか？医療器具がなくても、自分の健康チェックはできます。
毎日欠かさず健康観察することは、自分の体の状態がすぐにわかるということになります。
ぜひこの機会にチェック覚えておきましょう。

pixta.jp - 56611356