

# ほけんだより

2020年5月15日  
大阪市立難波中学校  
保健室 NO. 3



## 引き続き、朝の健康観察をお願いします

毎朝体温を測るのは少し大変ですね。しかし、「かぜの症状がいつから出始めたか」や「平熱と違いはどうか」を知るためには、毎日の記録が大切になります。登校日だけでなく、毎日忘れずに記録してくださいね。

### ここで確認！ 正しい体温の測り方

①わきの真ん中にななめ  
下から体温計をあてる



②わきをしっかり閉じ  
反対の手でおさえる



### ☆ かぜの症状があったときの注意点

かぜの症状とは、37.5°C以上の発熱だけでなく、平熱より体温が1度くらい高い、のどが痛い、いたたか、腹痛、関節痛、筋肉痛など『いつもと違う症状があったとき』とします。かぜの症状があったときは、症状が治まった後も2日間は自宅で様子をみてください。  
また、かぜの症状が続く場合や、高熱などの強い症状がある場合は、新型コロナ受診相談センター（06-6647-0641）へ連絡してください。

かぜの症状が あった日	かぜの症状が 治まった日	自宅で様子を みる日①	自宅で様子を みる日②	登校OK！

＜例えば5月15日（金）にかぜの症状があった場合＞

16日（土）に症状が治まったとしたら、17日（日）・18日（月）は自宅で様子をみる日となります。  
18日の登校日は来ることができませんので、学校までご連絡ください。  
「もう元気だから大丈夫！」と思うかもしれませんのが、集団感染防止のために協力してくださいね。