

保健だより

令和3年度1月号
岡崎北高校 保健室



体温は体の健康指標

保健室で体温測定の様子を見ていると、正しく測定できていない人がほとんどです。今一度、正しい測定方法を確認してください。

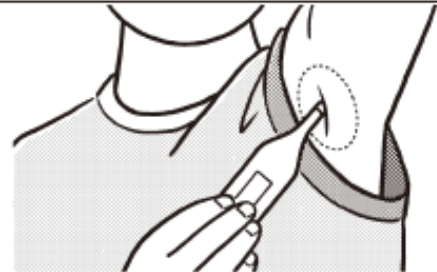
体温の正しい測り方(わきで測定する場合)

正しく測定すると、体温計と腕が平行になり、体温表示は自分からは見えません。

表示を見ようとすると、体温計がしっかり当たらず、正しく測定することができません。



体温は体の健康状態を示す指標なので、正しく測定しましょう。



体温計を下側から差し入れて、わきの下のくぼんだ部分に挟みます。

NG



服の上(首元)から差し入れて挟む

OK



服の下から差し入れて挟む

個人差のある平熱・発熱

平熱時 (36.9℃)



発熱時 (37.9℃)



平熱時 (36.0℃)



発熱時 (37.0℃)



平熱は個人差があるので、普段から自身の平熱を把握しておきます。体調不良時に、平熱と比較して、1℃以上体温が上昇していたら、発熱を疑います。

毎月の保健だよりの裏面に、体温記録表をつけています。毎朝、なるべく同じ条件で測定すると、自分の平熱が分かるはずですよ。

まず、自分の平熱を知っておくことが、健康観察の大前提になります。

今後のスクールカウンセラー来校日

1月27日(木) 2月4日(金) 3月3日(木)

カウンセリングは「深刻な悩みがある人のもの」と思っているかもしれませんが、そんなことはありません。むしろ悩みが深くなる前に誰かに話すことは、正しい対処法です。

スクールカウンセリングは、専門家に会う貴重な機会です。

希望する人、詳しく知りたい人は、担任または保健室、相談担当教員まで、気軽に聞いてください。