



保健だより 12月号

平成 29 年度

高岡市立川原小学校 保健室

今年も残すところ、1か月となりました。みなさんは、元気に楽しい1年を送れましたか？もし、やり残していること、片付いていないことがあれば、今年のうちやっつけてしまいましょう。そして、気持ちよく新しい年を迎えたいですね。

寒いと、つつい家の中でテレビを見たり、ゲームをしたりする時間が増えてしまいます。適度な運動、規則正しい食事、十分な睡眠を心がけて、生活リズムを整えましょう。そうすることで、病気になる強い健康な体をつくってくれるのです。



【正しい体温のはかり方とは？】

正しい体温のはかり方

頭がいたかったり、だるいなど感じたときに、お家でも体温計で熱をはかることがあります。あなたは、正しくはかることができますか？

〈ワキでの体温のはかり方〉

- ① はかる前にワキの汗をふきとる。
- ② 体温計の先がワキのくぼみのまん中に当たるように、ななめ下からさす。
- ③ はさんだら、ワキをしっかりとじる（ひじを反対の手で押さえて、わきばらにくっつけるようにする）。
- ④ はかっている間は動かないでじっとしている。



体温は、一人一人異なります。体温は、健康や病気のサインとなる重要な情報です。そのため、自分の日常の体温（平熱）を知っておくことは、病気のサインを見逃さないために有効です。

しかし、体温計を「先生、これどっち向きで入れればいい？」と聞かれることが、よくあります。体温計を正しく当てないと、正確な値が得られないため、左の文章をよく読んで、正しい体温のはかり方をマスターしましょう。



【正しい薬の飲み方とは？】

かぜやインフルエンザ、腹痛や頭痛のあるときに、薬を飲むことがあります。しかし、正しい薬の飲み方をしないと、薬の効果を安全に、最大限引き出すことはできません。



＜ポイント＞

1. タイミング…決められた時間を守りましょう。
2. 量……自分の判断で増やしたり減らしたりするのは、やめましょう。
3. 方法……飲み方は、コップ1杯の水で飲むのが原則です。
4. 期間……治ってきたからといって、途中で中止することはやめましょう。
5. 飲み合わせ…一緒に飲んではいけない薬、食べてはいけない食品がないか、お医者さんや薬剤師さんに確認しましょう。

★ また、前に出してもらった残りの薬を飲むことや、家族が病院で出してもらった薬をもらって飲むことは、絶対にやめてください。



【冬休みを健康に過ごそう！】



今年も「グッスリすいみんカード」を実施します。ノーメディアで家族との時間を大切にしましょう。そして、積極的に家族のお手伝いをしたり、家族からしてもらったことに、「ありがとう」の気持ちを伝えたりできるとすてきですね。