



下東条小学校
ほけんしつ
R5.12.1

あさ朝マラソン、マラソン大会とみなさん、よくがんばりましたね。「試走の時よりも30秒速くなった!」「今日は12周走れた」と元気いっぱい報告してくれる姿を見ることができて良かったです。2023年も残り1か月になりました。残りの毎日も頑張りますよ!

ほか 測るたびに違う体温。どうして違うの?

あたま頭が痛い、しんどいと、少し体調が変だなと思った時に、体温を測ることがあるとおもいます。そんな時、こんなことはありませんか?



すごくしんどい! 熱を測ろう。「36.5℃」「36.4℃」高くないなあ。もしかして大丈夫なのかな?
3回目測ってみると・・・「37.4℃」あれ? 毎回体温が違けれど、どれが合っているのかな?

体温計のあて方・あてる位置が違うと、出てくる体温の値が変わってることがあります。そのため、正しい方法で測ることが大切です。



～正しく測るために～
☆下から上へ差し込み、体温計の先のわきのくぼみの中心部にあてる
☆もう一方の手で押さえてわきをしっかりと閉じる

ねっ 熱があったらどうする? 4つのポイント!

なるべく動かず安静に過ごす
(ただ横になっているだけでも、体力をかなり使います)



食事は食べやすいものを
(スープやおかゆがオススメです)



水分をたくさんとり、こまめに着替える
(たくさん汗をかきます)



高い熱があるときは、早めに病院へ
(感染症かもしれません)

手洗いが必要なタイミングは?

おくがい 屋外から屋内に入る時



トイレに行った後



しょくじ 食事や間食の前後



あたりすぎちゃった～ いたい、いたい!



足の裏が真っ赤になっています。もっとひどくなると、紫色や白色茶色、黒色になることもあります。

料理中のやかんや鍋、アイロンなど、とても熱いものに触れてしまうだけが「やけど」ではありません。40～55℃程度のものに、長時間当たっていることで、もやけどします。それが「低温やけど」です。

じっ 実はこわい! 低温やけど

コタツでつつい寝てしまう人、ホットカーペットに当たりっぱなしの人、最近増えてきているのではないのでしょうか?

寒い冬の必需品ともいえる、さまざまな暖房器具。暖かくて気持ちいいですが、実はそこに思わぬ落とし穴があります。「適度な暖かさ」と感じていても、そのまま長い時間にあたっていると、やけどとまったく同じ症状になってしまうのです。さらに、低温のため熱さ・痛みを感じにくく、自分でも気がつかないうちにひどくなってしまうこともあります。

低温やけどにならないように

- からだに直接あてない
- 電気毛布はタイマーを使う
- 長時間、同じ部位にあてたままない



低温やけどになったら

- 水道水を出しっぱなしにして10～30分ほど冷やす
- 痛みがまったくおさまらないときは病院へ

