

## 自分の平熱を知っていますか？

「先生～お腹いたい～」 「頭いたい～」 「しんどい～」 といって保健室に来たときに必ず先生がすることがあります。それは・・・「熱をはかる」ことです。そんな時先生が「平熱はどれくらい？」と聞くと「わからない」とかえってくるがよくあります。自分の平熱を知ることは自分の体調を管理するのにとても大切です。これからの時期熱中症にならないために、そしてなってしまったときにとても必要な情報です！！自分の平熱を知らない人は一度1週間毎朝熱をはかって自分の平熱を確認してください。

### 自分の平熱を知っておきましょう

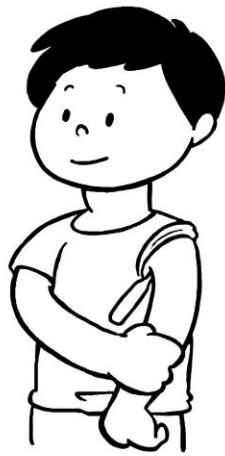
#### ★体温計の使い方



乾いた布で脇の下を拭きます。



脇の下のくぼみに体温計を当てます。



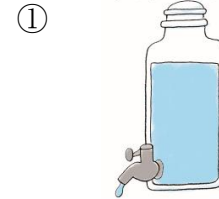
体温計を挟んだ腕を、反対の手で軽く押さえて計ります。

### 知っていたらスゴイ！ あなたは1日の体温の変化を知ってる？

人の体温は、常に一定ではありません。1日の中でも朝昼夜と変動し、一般的に早朝に最も低く、夕方に最高となるリズムを繰り返します。

しかし、遅寝・遅起きの夜型生活をしている人は、体温のリズムが後ろにずれてしまうので、朝食欲がわかなくなったり、昼間に眠くなったりします。そして、逆に夜に体温が高く、なかなか寝つけないという悪循環になってしまいます。

## ★今月の保健目標★ 水分補給をしよう！



①



②

そして一日に必要な水分の量も  
**2、5L (リットル)!**  
「飲み物」から1.2L、  
「食べ物」から1.0L、  
「体の中で作られる水」から0.3L、  
摂取しています。

⑥

たくさん汗をかいた後は

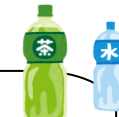


1日に失う水分の量は  
**2、5L (リットル)!**  
「おしっこ」で1.5L、  
「うんち」で0.9L、  
「汗や呼吸」で0.1L です。

③ 水分が3%失われると



スポーツドリンクを



強いのどのかわきを感じ、ぼんやりも

1回に コップ1杯 程度  
(150~250ml) の量の水分を  
1日に**6~8回**とるようにしましょう。  
清涼飲料水ではなく、水やお茶、麦茶などがいいですね。

水分は、1「朝起きたとき」、2「運動する前・運動中・運動の後」、3「お風呂に入る前と入った後」、4「寝る前」などにとるようにしましょう。

④

⑤



### ☆保健室から一言☆ 『保護者の皆様へお願い』

#### ① 『健康診断の結果をお返ししました』

1学期に行った健康診断の結果、病院受診が必要な人には受診勧告書をお渡ししました。まだ病院を受診されていない場合、夏休み期間中に受診をよろしくお願いいたします。

#### ② 「災害給付について」

学校管理下で怪我をし病院受診した場合、災害給付の対象になります。書類は必要な場合、ご連絡ください。また、書類の提出もお願いします。

ご協力をお願いします

