

ほけだより3月

H.23.3.1

瀬戸市立南山中学校
保健室より



今年度最終号です! 1年間読んでくれてありがとう

こんにちは。22年度が終ろうとしています。早かったと感じる人、長かったと感じる人、それぞれいると思います。今回は、私の心あたりにまたことを紹介します。ある日、3年生の子が手紙をくれました。そこには、とっても素直な気持ちと「ありがとう」のあたにかい気持ちがつまていました。辛いことも、嫌だなあと思うことも、たくさんある中学校生活の終わりに、「ありがとう」と思える、その心の成長が、すごく、すごくうれしくて、その手紙は宝物になりました。私は、この学校に勤めて3年がたちます。1年生だった今の3年生の姿を思うと、人の成長のすばらしさを感じるばかりです。1年生、2年生のみなさん、3年生の最後の姿は、あなたたちの瞳にどう映っていますか?

22年度、保健室で 気になったこと大賞 それは... 体温の測り方 です

先生、私、低体温なんです。という子が多いなあと感じます。ちゃんと体温、測れていますか?

わきでの体温の測り方

① わきのくぼみの中央に体温計の先端をあてる。



☆体温計の先を下から上に向けて
押し上げるようにします。

中央に!!

② 体温計が上半身に対して30度~45度くらいになるようにして、わきをしっかりと閉じる。



☆わきが密閉されるようにしっかりと閉じる。

③ 電子音が鳴るまでじっとする。



じー

1年生の
みなさん!!

麻疹・風疹の予防接種 期限迫る!!



1年生のみなさん、予防接種はもう受けたか?

1月末現在での接種率は **74.8%** でした。

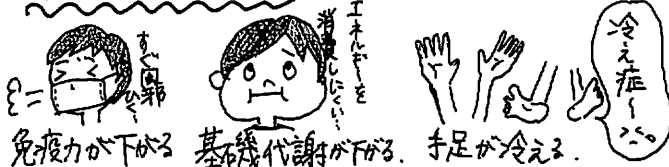
あと **79** 人の人が受けていません。

麻疹は重症化すると、命にも関わる、恐ろしい病気です。自分のためにも、周りのためにも接種しましょう。無料で接種できるのは、**3月31日まで**です!!

低体温って?

平熱が約35.5度以下の人には低体温症といわれます。

低体温だと...



低体温改善法



接種のしかた

① 事前にお医者さんへ予約をする。
(個人通知の一覧表をみて下さい。)

② 当日、予約票と母子手帳を持って病院へ。

人体の不思議 クイズ vol.11

Q 耳にはなぜ複雑なヒダがあるの??

3月3日は
みみの日!!

