

# 保健だより



港南中・保健室

R2. 12. 11

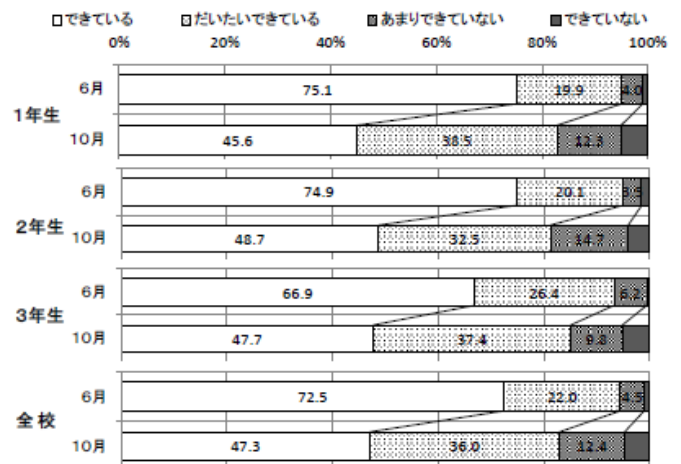


1年の締めくくりの12月になりました。1日1日が早く過ぎていきますね。それだけに、いざというときに慌てないように、やるべきことを一つ一つ片付けていきましょう。新型コロナウイルス感染症警戒期です。基本的な対策「手洗い・マスクの着用・3密回避」を一人一人が実践していくことが大切です。

## 新型コロナウイルス感染症対策生徒アンケート結果より③

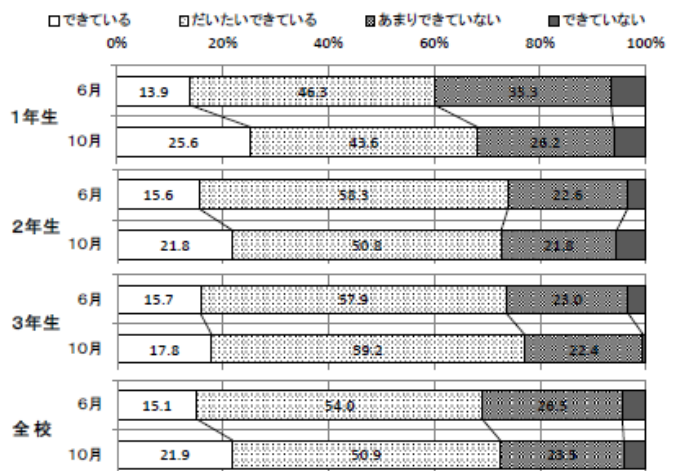
6月と10月のアンケート結果を比べて、皆さんの感染対策を振り返りましょう。3回目は、「登校前の検温」と「3密回避」についてです。

評価指標	学年	調査月	アンケート結果			
			ア できている	イ だいたいできている	ウ あまりできていない	エ できていない
毎朝、登校前の検温をしている	1年生	6月	75.1	19.9	4.0	1.0
		10月	45.6	38.5	12.3	5.1
	2年生	6月	74.9	20.1	3.5	1.5
		10月	48.7	32.5	14.7	4.1
	3年生	6月	66.9	26.4	6.2	0.6
		10月	47.7	37.4	9.8	5.2
	全校	6月	72.5	22.0	4.5	1.0
		10月	47.3	36.0	12.4	4.8



10月は、検温ができている人が減っていました。体温は自分の健康のバロメーターです。自分の体温を知ること、体調の変化に気付くことができます。毎朝の検温を習慣化してください。平熱が1度上がると、「微熱」だといわれています。あなたの平熱は何度くらいでしょう。

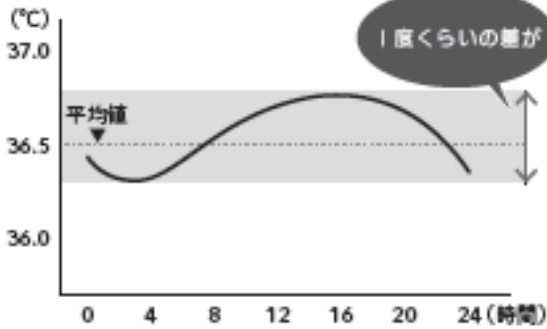
評価指標	学年	調査月	アンケート結果			
			ア できている	イ だいたいできている	ウ あまりできていない	エ できていない
3密（密閉・密集・密接）をさけている	1年生	6月	13.9	46.3	33.3	6.5
		10月	25.6	43.6	26.2	6.2
	2年生	6月	15.6	58.3	22.6	3.5
		10月	21.8	50.8	21.8	5.6
	3年生	6月	15.7	57.9	23.0	3.4
		10月	17.8	59.2	22.4	0.6
	全校	6月	15.1	54.0	26.5	4.5
		10月	21.9	50.9	23.5	4.2



3密回避について、6月より「できている・だいたいできている」が増えています。新型コロナウイルスの仕組みや予防対策について、詳しいことが分かってきたので、意識している人が増えてきているのかもしれませんが、「密閉・密集」については、避ける意識があるようですが、「密接」についてはどうでしょうか？友達と仲良くしたい余り、距離が近くなっていないでしょうか。

## 体温のヒミツ

# 体温について・正しい検温方法



体温は、1日の中で変化しています。眠っている間は低く、朝、最も体温が上がります。起床後、活動するにつれて上がっていきます。夕方にピークを迎えて、夜眠るのに備えて、また体温は下がっていきます。また、運動や食事、気持ちの変化によっても体温は変化します。

## 体温は測る場所によって変わる！

体の表面と内部では、温度が違います。ふつう、表面は中心部分よりも少し低めです。気温の変化や影響を受けやすいため、一定ではありません。

正確な体温を知るためには、体の内部と温度が近くて測りやすい「わきの下」で測るとよいでしょう。その場合、わきの下に汗をかいていたら、汗を拭き取ってから測りましょう。

## 正しい体温の測り方

わきの中心に、体温計の先端を30°になるように当てる

1

下から上に向けて押し上げるように



ひじをわき腹につけて、体温計とわきをしっかり密着させる

2

もう片方の手で軽く押さえる



手の平を上向きにすると、わきがしまりやすくなります！

## 接触型体温計



保健室でも接触型の体温計を使用しています。使用後は、その都度、体温計をアルコール消毒しています。

## 非接触体温計



新型コロナウイルス感染症対策として、体に接触しないで、体温を測定することができる「非接触体温計」の使用が広がっています。港南中の各教室にも備えています。非接触体温計は、皮膚から出される赤外線で体温を計測する仕組みになっていて、外気温の影響を受けるので、炎天下の屋外では使用を避ける方がよいそうです。また、室温がある程度以下に下がっていると、メッセージが表示されて、測定できないこともあるようです。