

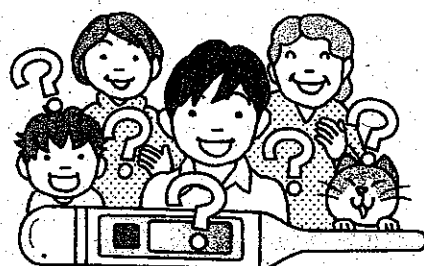
ほげんだより 1月

R8.1.8 国府支援学校 保健室

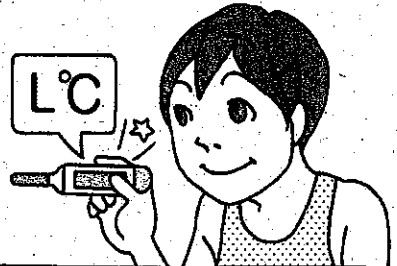
みなさんは、冬休みをどんなふうに過ごしましたか。気持ちよく新年を迎えることができたでしょうか。元気がでない、頭がぼんやりしてしまう...そんなときにオススメなのは、「歩く」こと。少し早めの歩調で歩くのがコツです。寒さに負けず、ぜひ外に出て歩いてみましょう。

たいおんけい ただ つか かつ 体温計の正しい使い方のポイントは？

普段何気なく使っている体温計。正しい使い方について調べたことはありますか。また、毎日の体温測定は自分の平熱を知るためにとても大切なことです。正しく使ってできるだけ正確に体温を測定しましょう。



①



電源を入れ、表示部に「L°C」が出たら準備完了。

軽く腕を外から押さえて体温計とわきを密着させる。

②



体温計の先は、わきのくぼみの中心にあてる。

③



下から押し上げるように持ち上げ、わきをしめる。

穴あきカルタを直そう！

この中から選ぼう

朝ごはん

夜ふかしし

月光

いつもと同じ

腹八分目

あいさつをし

外

シャワーで済ませ

とってもゆっくり

日光

手洗いをし

家

湯船につかう

お菓子

早く寝

お腹いっぱい

カルタの札に書いてあることを心がけて生活リズムを整えましょう。答えは保健室まで聞きにきてね。

