



げんきいっぱい

令和7年2月 きのかわ支援学校

2月3日の立春を迎え、暦の上では春ですが、まだまだ寒い日は続いています。改めて気を引き締め、手洗い・うがい、マスク着用、換気等をしっかり行っていくことが大切です。

体温計の正しい使い方を知っていますか？

体温計は体調の把握に欠かせない道具です。体温計を真横にはさんで使っているのを見かけることがありますが、正しい使い方を知って健康管理に役立ててください。

体の部位(わき(腋窩)・口(舌下)・耳)や時間帯などでも体温は違ってきます。一般的に、早朝が最も低く、夕方が最も高くなると言われています。

体温計の正しい使い方 (わきの下で測る体温計の場合)

① かわいたタオルなどで、わきの下のあせをふきます。



② わきの下のくぼみに、体温計の先を下から差しこみます。



③ わきを閉じ、反対の手ですくおさえて、音が鳴るまで待ちます。



© 少年写真新聞社 2023

日本スポーツ振興センターについて

学校でのけがで医療機関を受診した場合、医療費の申請ができます。手続き方法など不明なところがあればお問い合わせください。受診した月から2年間請求を行わなかった場合は、時効により給付が受けられなくなるので、ご注意ください。お手元に申請に関わる用紙をお持ちの場合は早急に学校へご提出ください。

♡ ころ けんこう たいせつ 心の健康を大切に

ストレスがたまってイライラしてしまうことはありませんか？心を健康に保つために、次のようなことに気をつけてみてください。

○生活リズムを整えましょう

生活リズムを整えるためには、早寝・早起きがとても大切です。

起きる時刻と寝る時刻を決めて、リズムを整えるようにしましょう。



○適度な運動やリラックスできることをしましょう

音楽をきく、ゆっくりお風呂につかるなど、リラックスできる時間をとりましょう。

外での散歩や、家の中でのストレッチもストレスの解消につながります。



○気持ちがしんどくなったら、相談しましょう

イライラや不安な気持ちが続くなど、いつもと違うかも？と思うときは、

家族や学校の先生など、周りの大人に相談してみましょう。



☆日々の生活を見直してみよう☆



体によくない生活を長く続けることで起こる病気をまとめて「生活習慣病」といいます。体によくない生活をしていないか、チェックしてみましょう！

～体によくない生活～

甘いものやスナック菓子をよく食べる

あぶらっこいものが好き

野菜が嫌い

朝ごはんを食べない

早食い、ながら食いを

夜更かしをして睡眠不足になっている

あまり運動をしない

ストレスがたまっている



健康的な生活のために、次の3つの柱が大切です！

しよくじ 食事



3食決まった時間に

好き嫌いをせず食べよう

すいみん 睡眠



早寝早起きを心がけよう

うんどう 運動



体をこまめに動かそう