



令和2年5月 県立社高等学校 保健部

緑が美しい季節となりました。5月は暦の上ではもう夏ですね。汗ばむ日もあれば、朝晩は急に寒くなることも。下着を着たり、汗を拭くタオルを用意するなど、上手に体温を調節しましょう。

新しい学年になって1か月が経ちました。連日新型コロナウイルス感染症のニュースが続いています。学校が休校になるなど、普段とは違う生活に疲れが出ている人もいるかもしれませんね。「ちょっと疲れたな」と感じたときはひと休みしてみましょう。こころも身体も健やかに過ごせるといいですね。

体温を測る際の注意点

皆さんは体温を測るとき、どのようなことに気を付けていますか？体温は自分自身の体調を知るためにとても重要です。家庭や保健室で体温を測る際の注意点を紹介します。

- ☐ いつも同じ時間帯・同じ箇所で測る
- ☐ 汗は拭きとってから測る
- ☐ 脇の中心に体温計を当てる
- ☐ 体温計を下から少し押し上げるようにして、脇をしめる

※体温計の使い方については、添付されている取扱説明書を読んでください。



正しいアルコール消毒の方法



出展：厚生労働省ホームページ

URL: <https://www.mhlw.go.jp/content/000501122.pdf>