

寒くなってきましたね。冬は登下校時の路面凍結が心配されます。毎年、自転車やバイクでの転倒により、ケガをして保健室を訪れる生徒が増えます。前日のうちに天気予報を確認し、凍結が心配されるときには登校方法を変更する、普段よりも少し早めに起きて準備をし、時間にゆとりをもって登校するなど柔軟な対応が必要です。ケガや事故に気をつけて、元気に登校してきてくださいね。



＼毎日の体温入力をお願いします！／

これからの季節、インフルエンザや感染性胃腸炎など、さまざまな感染症が流行しやすくなります。登校前の検温や結果の入力をしていない人が依然として多いです。体温は体の不調を知る大切な指標です。Forms への入力は日々の健康状態の記録にもなりますので、引き続き、毎日欠かさず、検温とForms への入力をお願いします！

気をつけて マスクで肌トラブル



新型コロナウイルス感染症によって、マスクをつける毎日が当たり前になりましたね。マスク生活の影響で、こんな肌トラブルが増えているようです。

- 赤み ● かぶれ ● 三キビ ● 乾燥

マスクをつけたり外したりするときの摩擦や、マスク内がムレてアクネ菌というニキビの原因菌が増殖してしまうことが原因だと考えられています。

これからの寒い季節、気になるのが乾燥。マスクを外したときに、内側の湿度が一気に蒸発して肌の水分も失われやすくなるのです。

汗をかいたらこまめに拭いたり、帰宅したら洗顔をして肌の清潔を保ちましょう。刺激の少ないクリームなどで保湿するのもおすすめです。



脇で体温を測るのは、なぜ？



私 たちの体温は皮膚に近いところほど低く、周囲の気温に影響を受けます。反対に、体の中心に近づくほど体温は高く安定しています。これは、脳や心臓などの大切な臓器を守るため。

私 たちが体調をくずしたときなどに知りたいのはこの中心に近いところの温度です。でも実際に体温計を入れて測ることはできません。

そ こで、体の中心部に比較的近い、脇・耳・口・直腸（肛門の入り口）の温度を測っているのです。

ち なみに日本では体温を脇で測ることが多いですが、海外には口や直腸で測るところもあります。直腸に入れる国では、自分専用の体温計を持っているそうですよ。

