



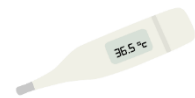
長い休校が続いていますが、みなさん家での過ごし方はどのようにしていますか？基本的な食事や睡眠はとれているでしょうか。

1日中家の中にいると姿勢が固定されてしまったり、運動不足になったりします。特にスマホやパソコン画面を見る時間が長くなると、ドライアイや肩こりを起こすこともあります。そのような症状を少なくするために最低でも1時間に5分～10分程度は休憩時間とし、画面から視線を外して体をほぐしたり、ストレッチをしたりしてみてくださいね。



自分の平熱を知っていますか？

発熱の基準が37.5度以上とされていますが、普段の平熱は人それぞれ違います。一般的には36.5～37.0度くらいを指しますが、自分の平熱より1度以上高いと「体に何か起こっている」と予測できます。健康なときにもぜひ体温を測ってみてください。この機会に普段の平熱を知っておきましょう。



【正しい体温の測り方】

正確な体温を測るために、汗をかいているときは汗を拭きましょう。体温計が下着などに当たらないようにしましょう。

- ①体温計を脇の中心に当てます。
- ②体温計を斜め下から少し押し上げるようにして、脇をしっかり閉めます。
- ③脇と体温計が密着するように腕を軽く押さえてください。

☆**体温は脇の中でも中心部分が一番高くなるので、脇の中心で測るようにしましょう**

緑丘高校保健室より

養護教諭の伊東美穂子と伊藤恵美です。

4月から予定していた健康診断は延期になりました。今後、健康診断は学校再開後に順次実施する予定です。よろしくお願ひします。

