

## 9月 ほけんだより

まだまだ残暑が続きそうですね。元気いっぱい夏を過ごした子ども達。夏の疲れが出やすくなる時期なので、毎日の生活リズムを見直して体調を崩さないように気を付けましょう。

## 体温測定について

体温を測定する機会の多い日々が続いていますね。体温は、動いた後や食事の後、また気温によって一日の中で変動します。正確に測定するには、運動後や食後を避け、一日のうちの何時ごろ測定するのかを可能な限り統一しておくといいですね。また、お子さまの普段の平熱を知っておく事も大切です。

## 脇の下で測定する時の注意点



脇の下の汗を拭く。



脇の下の中央部分に体温計の先を当てる。



体温計を下から45度の角度になるように挟み、脇をきちんと閉じる。

最近はおでこで測る非接触型体温計も多くみられるようになりました。このタイプのは、人体から放出される赤外線を検知し、温度数値に変換し体温を表示するしくみになっています。ただし多少の誤差が生じますので、この体温計を使用して体温が高めに出た場合は、脇の下で測定する体温計で再確認するようにしましょう。おでこで測定する時は、おでこに対して体温計の測定部が垂直になるようにし、前髪がかからないように気を付けましょう。

## 生活リズムの見直し

寝る時間が遅くなったり、食事の時間が不規則になったりしていませんか？

感染症にかからない丈夫な体をつくるためにも毎日の生活リズムを見直しましょう。

- ・早起きをし、余裕をもって朝ご飯、歯みがき、トイレを済ませる（朝食は必ず食べるようにしましょう）
- ・シャワーだけでなく、ゆっくりと湯舟につかりましょう。
- ・早寝を心がけ、十分な睡眠時間を確保しましょう。
- ・顔色や食欲など、普段から健康観察を細かく行い小さな変化に気を付けましょう。



先日、庭で水撒きをしていると突然目の前の木にミンミンゼミがとまりました。黒に青緑色のきれいな模様。昔から『ミンミン』という特徴的な鳴き声は聞いたことはあるものの、実際の姿を目にするのは初めての事だったので、ちょっぴり感激。

調べてみると、セミの中でも飛行技術はピカイチであること。暑さに弱い虚弱体質であること。成虫になってからおよそ3週間の寿命であること。その美しい姿から『セミの貴族』と呼ばれていることなどを知りました。

どんな事でも知らなかったことを調べてみると面白いし、知ることで興味がわき、親しみがわくような気がします。（人間関係も同じなのかなあ・・・と、ここでちょっと反省）

ミンミンゼミの鳴き声が聞けるのは、9月中旬頃までだそうです。

看護師 野崎 幸子

