



令和3年12月
鴨島支援学校
保健室

今年は、どんな1年でしたか？新型コロナウイルスの影響で変わってしまったこと、我慢しないといけないこともたくさんあったと思います。みなさん、本当によくがんばりました！ウイルスなどから体を守る免疫力を強化して、残り少しの2021年も元気に走り抜けましょう！



脇で体温を測るのは、なぜ？



新型コロナウイルス感染症予防のため、みなさんには、朝・夕1日2回の検温をお願いしています。

脇で体温を測るのは、なぜでしょうか？

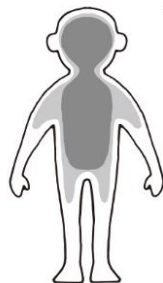
私たちの体温は皮膚に近いところほど低く、周囲の気温に影響を受けます。反対に、体の中心に近づくほど体温は高く安定しています。これは、脳や心臓などの大切な臓器を守るためです。

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。直腸で測る国では、自分専用の体温計を持っているそうです！

色が濃いほど体温は高い



新型コロナウイルスはどれくらい生きる？



新型コロナウイルスは、感染した人のくしゃみやせきと一緒に口から飛び出します。ねらいは別の人の口や鼻から体の中に入ること。でもマスクをしている人ばかりだと、うまくいきません。ウイルスの次のねらいは手にくっついて口から入ること。いろいろな所で、その機会をねらっています。

ウイルスの生存時間

空気中	ボール紙の表面	プラスチック・ステンレスの表面
3時間	24時間	48～72時間

そんなウイルスを数10秒で消滅

させられる方法が

あります。

それが手洗い。

石けんで10秒も洗い

流水で15秒すぐ

2回くりかえす



寒い季節の換気テクニック

○寒い日に窓を開けると、急激に部屋の温度が低くなるので、暖房器具を工夫しながら換気をしよう。

○短時間、窓を全開にするよりも、一方向の窓を少しだけずっと開けっ放しにしておくほうが室温の変化を抑えられます。

○台所などの換気扇を使うと、室温を急激に下げることなく換気をすることができます。

○暖房器具の近くの窓を開けると、窓から入ってくる冷えた空気がすぐにあたためられるのでオススメ。
(カーテンなどの燃えやすいものは暖房器具から離そう！)



健康観察表について

朝・夕1日2回の検温を行い、「健康観察表（12月分）」に記録しましょう。

医療機関を受診する際、経過をみることができます。大切に保管してください。

