

ほけんだも 1月

令和5年 1月 10日
唐津青翔高等学校 保健室

あけましておめでとうございます！

2022年があっという間に終わり、新しい年がスタートしました。冬休みはどんなことをして過ごしましたか？今年も大きなケガや病気なく、みなさんが元気に一年を過ごせますように。今年もよろしくお祈りします！



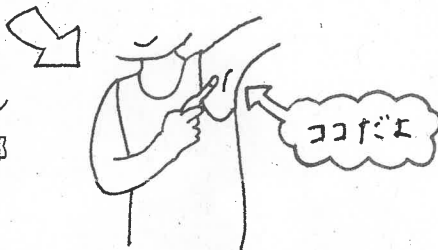
最近保健室では体温計をうまく使えない人が続出しています。毎日検温してきているはずなのにおかしいですね…
保健室では脇で測るタイプを使っています。今後、家や病院などでも使うことがあると思いますので、正しい測り方を覚えておきましょう！

正しい測り方



汗をかいているときは、タオル等でしっかり拭いておきます

体温計を下側から差し入れて、脇のくぼんだ部分にはさみます



音がなるまで待ち！



はさんだら、脇をしっかりしめます。測っていない方の手で、測っている方の肘を押さえます。

★測っているときは、体を動かさないように！

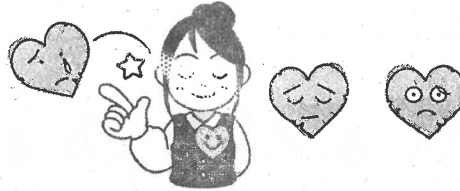


1月の予定 ❀ 駅伝・ロードレース大会開催!

1月27日(金)に駅伝・ロードレース大会が開催される予定です。(新型コロナウイルスやその他の事情により変更になる可能性もあります。)寒さに向けて体力増強を目指しましょう!

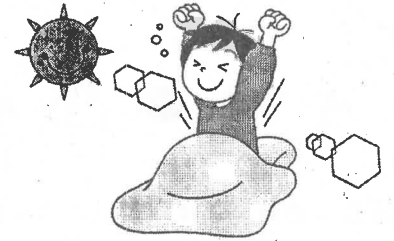


病気に負けない体力がつく



ストレスが気にならない

しっかり眠れて毎日スッキリ



みんな大好き

まちがいさがし! 7つあるよ!



窓え...左手前のシヤムのスリー/食1の数の男の子の髪型/お母さんのメガネ/やかんの注ぎ口の長さ/右手前の花の花びら/右の目玉焼き (オムレツ)