

# ほけんだより 12月

第 9 号  
令和 6 年 12 月 10 日  
下地中学校 保健室

12月10日は人権デー。2日の保健給食

委員の発表がありました。エイズデーと

一緒に考えてもらいたい日です。エイズだけ

でなく世界では色々な「差別・偏見」があります。



**12月の保健目標**  
強歩大会に向けて体調管理をしっかりとしよう

「男女差別」、「人種差別」、エイズのように「病気関連での差別」…。みなさんも何気ない一人ひとりの「固定概

念」で周りの人を傷つけていませんか？今月は自分の言動を振り返って、友達を傷つけていないか確認する一ケ

月にしてみることをオススメします。それがエイズや人権について「今、みなさんができること」だと思います。

## 3 学期スクールカウンセラー来校について

1月

①7日（火）、②31日（金）

2月

③17日（月）

◇変更の可能性あり。その際はまた保健だより等でお知らせします。

残り3回の来校となっています。どの月も午後からです。希望の方は保健室までお知らせください。また、お話したいけどこの日は・・・という方は日程の相談も可能です調整します♪

お気軽に連絡ください。

保健室（中村）まで♪



ある生徒との保健室でのやりとりです。以下、生徒=S、先生=Tで表現します。

S：先生～！体温 36.8! 36.8 って！大丈夫だよね!?

T：え、うん。大丈夫だね。あー！それで思い出した！ありがとう！

S：（キョトン?とした顔で）え？何が？

T：体温計のこと。保健だよりにのせようと思ってたさー、ありがとう！

S：????

T：あはは、大丈夫！ただありがとうね～。

## 自分の平均体温知ってる？

このように、保健室で体温をはかる生徒の会話で気になるのが「〇度だから〇〇」な思い方です。みんなはコロナを経験しているだけあって「〇度だ！やばい、先生〇度だよ～」と話します。素晴らしい危機管理能力？ただ帰りたいだけ？笑 かは分かりませんが、もちろん感染症に罹っていると 37.5 度以上の熱がでます。ですから体温測定は大切です。しかし、それと同じくらい大切に思ってもらいたいことは、「自分の感じ方」です。「あれ？いつもよりキツイな、ダルいな、おかしいな」と思えばそれは体からの不調のサイン！見逃さないでね。また、人それぞれ平均体温は違うので、日頃から自分の元気な時の体温を知っておくことも、大事な「自己管理」です。

あなたの元気な時の体温って何度ですか？分かったら保健室にもぜひ、教えてくださいね！

