

12月のほけんだより

作成者

1年5組、1年6組 保健委員

脇で体温を測るのは、なぜ？



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。

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。直腸に入れる国では、自分専用の体温計を持っているそうですよ。



思いやりって？ やさしさって？

やさしさとは、耳の聞こえない人も聞くことができ、目の見えない人も見ることができる言葉だ
マーク・トウェイン

やさしさほど強いものはない、
本当の強さほどやさしいものはない
ラルフ・ソックマン



やさしい言葉は、たとえ簡単な言葉でも、
ずっとずっと心にこだまする

マザー・テレサ

「こころ」はだれにも見えないけれど「こころづかい」は見える
「思い」は見えないけれど「思いやり」はだれにでも見える



宮澤章二

12月10日は「世界人権デー」
今のあなたの心に響いた言葉はありますか？

簡単！

エコ！

3つの潤い作戦

洗濯物や濡れタオルを干す



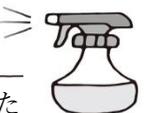
水分をよく含んだ洗濯物を部屋の中に干しましょう。バスタオルのような大きいものなら、さらに効果があります。

お湯を入れたうつつわを置く



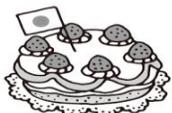
机の上や枕元などに
お湯を入れたうつつわを置くのがオススメ。ただしこぼさないように注意を！

霧吹きを使う



精油を少し混ぜた水を作り、霧吹きで空中に振りかければ、安眠と保湿のダブル効果が！

1年がんばったみなさんへ



「ケーキ」と言われれば思い浮かぶ、スポンジケーキに白いクリーム、いちごが乗ったショートケーキ。実は、日本で誕生したって知っていますか？

「お菓子で世の中を幸せにしたい」と願った一人の青年が、1922年に作ったのが始まりといわれています。そして、今年が生誕100周年。たくさんの人を幸せにし、変わらず愛され続けてきました。

今年はどうな年でしたか？手洗いなどの感染症対策を続けてくれてありがとう。

ほかにも、たくさん頑張ったことがあるはず。ケーキを食べながら、そんな自分をほめてあげましょう。来年また、笑顔のみなさんに会えることを楽しみにしています。

