



南が丘小学校
保健室

令和4年12月21日

長い2学期が終わり、いよいよ待ちに待った冬休みが始まります。クリスマスやお正月の計画をうれしそうに話してくれる子どもたちの姿もみられ、わくわくした様子が伝わります。

寒くて家にこもりがちになるかもしれませんが、3学期も元気に登校できるように、適度に体を動かして寒さに慣れるようにしましょう。



3学期の身体測定のお知らせ



3学期の身体測定を以下の日程で行います。

- 1/12 (木) 4-1・4-4
- 1/13 (金) 1-2・2-4・2-5・5-1
5-2・5-4・6-4
- 1/16 (月) 2-2・3-2・4-2・5-3
6-2
- 1/17 (火) 1-1・1-3・1-4・2-3
3-3・3-4・6-3
- 1/18 (水) 4-3・6-1
- 1/19 (木) 2-1・3-1

欠席者は後日
連絡します

～身体測定当日のおねがい～

- ・体操服（半そで・短パン）で測定します。
- ・頭の後ろで髪を結ばないようにお願いします。



年末などで、かかりつけの病院がおやすみの時に限ってけがや病気になることがあります。急な発熱やけがに備えて、近くの病院の診療日を確認しておきましょう。

相談したい!!というときは、 みえ子ども医療ダイヤル #8000

または 059-232-9955

みえ子ども医療ダイヤルでは、医療関係の専門相談員が、急な子どもの病気などについて電話相談に応じてくれます。

日時 >> 毎日 19:30~翌朝 8:00

対象 >> 18歳未満の子どもおよびその家族

相談内容 >> 子どもの病気、薬、事故に関すること



受診可能な病院を知りたい!!というときは、 三重県救急医療情報センター（コールセンター） 059-229-1199

受診可能な医療機関を24時間365日案内してくれます。相談電話ではありませんのでご注意ください。※救急車を呼ぶほどではない症状の場合の受け入れ可能病院について案内してくれます。



電話ではなく、ネットでみたい!!というときは、 医療ネットみえ

三重県が運営するホームページです。このホームページは、医療に関する役立つ情報を提供してくれ、その日に診てもらえる医療機関を探したり、休日夜間の対応診療所の情報を見たりすることが可能です。医療みえネットには、子どもの体調不良時にどのように対応すればよいかなども載っています。この機会に、一度検索してみてください。

Q.
発熱
は何度から?

- ① 37.0度
- ② 37.5度
- ③ 38.0度



答えは… ② です。

医学的には

- ・高熱：38.0度以上
- ・発熱：37.5度以上

ただし、37.5度以上でないで発熱していないのかというと、そうとも言い切れません。これはあくまで「医学的には」。

平熱は人によって大きく違います。平熱が35.8度など低い人は、37.2度でも「体がつらい…」と感じ、発熱と言える状態になることも。反対に、平熱が37.2度と高い人は、37.5度でも元気な場合があります。

大切なのは、普段から体温を測り、自分の平熱を知っておくこと。

「なんだか調子が悪いな…」と感じたら、外出せず、早めに休んでくださいね。

