

# 保健だより 12月号

2023年もあと少し!



令和5年12月1日  
布佐中学校 保健室

2023年も残すところあと1ヶ月となりました。「朝、布団が離してくれない」なんて人も増えてきたのではないのでしょうか。身体全体を効率よく温めるには、「首」「手首」「足首」の“3つの首”がポイントです。マフラーや手袋、厚い靴下で温かくして、厳しい寒さを乗り切りましょう。



## 健康の指標 バイタルサイン

**体温**

体温計はわきの中央に挟む。  
測っていない方の手で脇を閉める。

〇1分間に12~20回程度が基準値。

**呼吸数**

**脈拍**

〇親指の下の手首を指3本で押さえる。

元気な時の値を知っておくと、体調不良に気が付けます!

〇血圧は、寝ている時は低く、運動や緊張している時には高くなる。

**血圧**

### 気をつけて!! 低温やけど

冬はさまざまな暖房器具を使う機会が増えますが、実はそこに思わぬ落とし穴が! 「適温」と感じていても、長時間あっていると、やけどと同じ症状になってしまうのです。低温なので熱さや痛みを感じにくく、気づかないうちに重症化することもあります。

- ◎熱源に体を直接あてない
- ◎同じ場所に長時間あてない
- ◎タイマーを使う

などの方法で予防を心がけましょう。

### 忘れないで! 手洗いの“ウイークポイント”

#### 指先と爪の間

→反対の手のひらに爪を立て、こする



#### 手首・親指

→反対の手で握るように持ち、ねじる



#### 指と指の間

→両手の指を組み合わせて動かす

これらの箇所は、確実に洗うために「ひと手間」をかける必要があります。手洗いが不十分になりやすい一因に。知っていても面倒で、おろそかになりがちだからこそしっかり実践して、より確実な感染症予防につなげてほしいと思います。

## 性のグラデーションを知ろう



最近テレビなどで「性の多様性」について目にする機会が増えました。知らないことで人を傷つけてしまわないように、ぜひ読んでもらいたい内容です。

①「医者」「看護師」と言われて、どんな人をイメージしますか?

②「先生」はどうでしょうか。



多くの人が ①医者=男性 看護師=女性を思い浮かべたのではないのでしょうか。②先生=担任の先生や顧問の先生など、決まった性別ではなかったと思います。私たちは知らず知らずのうちに、自分の経験から職業の性別のイメージを持っていることがわかります。

“性別”と言われると、見た目で見分けてしまう人が多くいます。実は、男女の2択ではなく、表のようなグラデーションがあります。また、「男性・女性の両方」という人、どちらにも属さない人、「男性の日・女性の日・性別のない日がある」という人もいます。

身体の性	男	-----	女
心の性	男	-----	女
好きになる性	男	-----	女
表現する性	男	-----	女

小さい時と今で好きな食べ物が変わった人もいるように、自認する性も変わることもあります。自分の性については、自分だけの秘密にしてもいいですし、周りの人に話してみてもいいですね。大切なことは、自分と違う意見の人を否定したり特別扱いしたりせず、互いに尊重しあうことです。

