

おじやまします

二月十九日、給食時におじやましました。ちょうど印旛・香取・海匝の先生方が見えての給食研究大会の最中。子供たちはいつもと違つてチョッピリ緊張しての給食でした。

学校訪問　日吉小学校



て体温は上下し、とくに排卵期には体温が上がります。

いか、ホルモンの検査を受け
る。

かぜやその他の感染症がなくして、しかも微熱、すなわち、わきの下で三七度C、口内で三七・三度～三七・五度C以上ある人では、甲状腺機能亢進症、妊娠、貧血症などが原因となつていることがあります。記録した体温表を示して一度医師の検査を受けることも必要です。



お元気ですか あなたの健康の 秘訣を一言



篠本一区
平山 たまさん
大15・5・10

肝臓の病気や結核、脾臓の病気、さらには各部のがんでも、だるい、疲れる、気力がないといったような症状があらわれますので、症状をよく観察して専門医の診察が必要です。

体がだるいとか、疲れやすい気力がないなどという症状は、

症状の程度をよく観察し、生活に支障があるようなら一度内科医の診療が必要です。



土屋 節子さん
大15・12・11

野菜中心の食事と、仕事を持つて毎日体をこまめに動かす。そんな小さなことが張りをあたえ、健康につながっていると思ひます。

(体温の個人差・日差・月差)

セルフ・チェック 体温

四十歳からの
健康管理

保健婦メモ

体温の個人差(日差・月差)

また、体温は朝と昼でも異なります。朝低く午後高いのが一般的です。

②体がむくみ、体重が増えたか
③糖尿病はないか——糖検査
④腎臓病はないか——尿のたん
白検査

⑤微熱はないか
⑥貧血はないか——血液検査
⑦甲状腺機能亢進症はないか
(脈が増えたり、微熱、体重
が減つたりする。)
⑧逆に甲状腺の働きの低下はな

A black and white photograph capturing a group of approximately 20 people, primarily young children, gathered around a long table in what appears to be a classroom or community center setting. The children are intently focused on a craft activity, possibly related to traditional Korean culture, as evidenced by the small, round, decorated bowls (jeonjuk) they are working with. The table is covered with various materials, including small jars, brushes, and what might be rice flour or paint. In the background, a large chalkboard displays Korean calligraphy, and several adults are standing behind the children, supervising the activity. The atmosphere is one of concentration and shared learning.

朝起きたらまず、鼻水を通して、冷水で目を洗い、コップ半分の水を飲み、健康器にさらさがつて背筋を伸ばす。こわらが私の秘決でしょうか。



篠本一区
平山 たまさん
大15・5・10

偏食しないで、食事に時間を
かけて良くかむことと、朝茶の
前に梅酒の水割りを、コップ半
分いただく。一日がとても快調
に過ごせます。

おじやまします
〇

学校訪問　日吉小学校

月十九日、給食時におじやました。ちょうど印旛・香海匝の先生方が見えての研究大会の最中。子供たちはもと違つてチョッピリ緊張の給食でした。

て体温は上下し、とくに排卵期には体温が上がります。

(平素の体温が高い人)

いか、ホルモンの検査を受け心配、ストレスはないか

一般的によく経験する症状ですが、微熱が出たり、下痢をした

(9)過労ではないか
(10)心配、ストレスはないか
(アドバイス)

肝臓の病気や結核、脾臓の病気、さらには各部のがんでも、だるい、疲れる、気力がないといふような症状があらわれますので症状をよく観察して専門医の診察が必要です。

体がだるいとか、疲れやすい、気力がないなどという症状は、

体がだるいとか、疲れやすい、

状況の程度をよく観察し、生活に支障があるようなら一度内科医の診療が必要です。

(セルフチェック)
△だるい、疲れやすい、気力がない
△次のような項目についてチェックしてみましょう。

人ひとりが自分の平常時の体温を知つておく必要があります。三五・五度Cが平熱の人もいれば、三六・八度Cが平熱である人など、体温は人によつて異なります。

また、体温は朝と昼でも異なります。朝低く午後高いのが一般的です。

女性では、生理の周期によつて異なりますので、一

①体重が減つたか
②体がむくみ、体重が増えたか
③糖尿病はないか——糖検査
④腎臓病はないか——尿のたん白検査
⑤微熱はないか
⑥貧血はないか——血液検査
⑦甲状腺機能亢進症はないか
(脈が増えたり、微熱、体重が減つたりする)
⑧逆に甲状腺の働きの低下はな

篠本一区
平山 たまさん
大15・5・10

お元気ですか あなたの健康の秘訣を一言 ⑯

野菜中心の食事と、仕事を持つて毎日体をこまめに動かす。そんな小さなことが張りをあたえ、健康につながつてていると思います。

橋場 土屋 節子さん
大4・12・11

古屋 章さん
今関 大4・3・25

朝起きたらまず、鼻水を通すことと、冷水で目を洗い、コップ半分の水を飲み、健康器にぶらさがつて背筋を伸ばす。これらが私の秘訣でしようか。

偏食しないで、食事に時間をかけて良くかむことと、朝茶の前に梅酒の水割りを、コップ半分の水を飲み、健康器にぶらさがつて背筋を伸ばす。これに過ぎません。