

## 健康についての勉強会

(2024年9月18日)

9月18日(水)に「調子が悪いときの体調の伝え方」について勉強会を行いました。季節の変わり目で体調を崩しやすく、生活の中でも「体調がちょっと...」と感じることが多くなる時期ではないでしょうか？そこで今回の勉強会では「体調の伝え方」をテーマに取り上げ、「どこが」「いつから」「どのように」の伝え方や、痛みの強さを示すペインスケール、体調の変化をとらえるための平熱について学びました。

日頃行っている検温の場面では、「私の体温は毎日〇〇℃くらいだから、それが平熱なのかな？」など自分の体調を気にかける様子が見られるようになっていきます。



ちょうし わる いた  
「調子が悪い...」「痛い!」  
ことば つた  
そんなときどんな言葉で伝えればいい?

たと あたま とき  
例えば、「頭が...」「〇〇の時から」

ズキズキする      ガンガンする      クラクラする      ポーツとする