

ほけんだより11月

保健室からのお知らせ

様々な感染症が流行する季節になりました。感染性(ウイルス性)胃腸炎・インフルエンザ等、病院で診断を受けましたら、学校に連絡をお願いします!



先週から、急に寒くなりました。気温の変化についていけず、頭痛・腹痛・のどの痛み等風邪症状で、体調の悪い生徒が増えています。毎朝、みなさんに健康観察カードに体調チェックと体温測定をお願いしています。朝の段階で、「今日はいつもと違うな?」と感じたら、保護者の方と相談し無理をせずに様子を見て、登校するか判断しましょう。

体育の授業で持久走が始まります。授業後のうがい・手洗いをしっかり行いましょう。

知っているようで 知らない

体温のヒミツ

みんなの体の状態がわかる“健康のパロメーター”。その隠されたヒミツを紹介します。

ヒミツ

体温は測る場所によって違う

体の表面と内部では温度が違います。ふつう、表面は中心部分よりも少し低め。気温の影響を受けやすく、安定していません。

ふだんは体の内部と温度が近くて測りやすい、「わきの下」で測ります。



正しい体温の測り方

わきの中心に、体温計の先端を30°になるように当てる



ひじをわき腹につけて、体温計とわきをしっかりと密着させる



もう片方の手で軽く押さえる

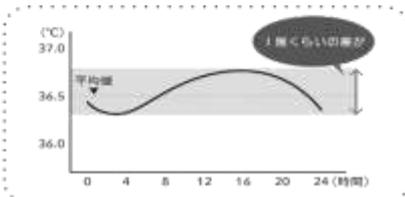
手のひらを上向きに

ヒミツ

体温にはリズムがある

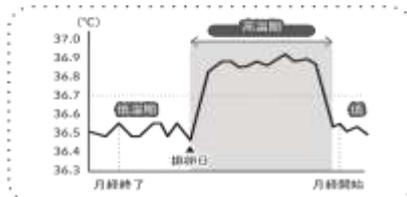
体温 X 24時間

1日の中で変化のリズムがあります。眠っている間は低く、起きて活動するにつれて上がっていきます。夕方がピークで、夜にかけてまた少しずつ下がっていきます。



体温 X 月経周期

女性は月経周期によって変動します。月経が始まると体温が下がって低温期に。排卵があると上昇して、次の月経まで高温期が続きます。



ヒミツ

平熱が 36℃以下だと「低体温」

ふだんの体温(平熱)が36℃以下の「低体温」の人が増えていると言われています。原因は、運動不足や生活リズムの乱れだと考えられています。

改善するためには?

大切なのはよく食べて、よく動き、よく寝ること。生活リズムを見直してみましょう。



運動

筋肉は熱を作る大切な場所。毎日体を動かして筋量をアップさせましょう。

食事

3食しっかりととりましょう。夜食は夜型の生活になりやすいので注意。

睡眠

早寝早起きで睡眠のリズムを整えます。朝は太陽の元を浴びて1日をスタート! 夜は、お風呂に入って体を温めると寝つきがよくなります。

ヒミツ

子どもは大人より体温が高い

体温はだいたい36.5℃±0.5℃とされています。子どもは新陳代謝が活発で、大人よりも少し高め。反対にお年寄りはやや低めです。

Q 発熱って何度?

年齢の違いはもちろん、個人差のある体温。そこで難しいのが…発熱の判断。

日常的には

37.5℃以上…発熱

38.0℃以上…高熱

と言われることが多いです。

※区間及び指定届出機関の管理者が都道府県知事に届け出る基準(厚生労働省)より