

ほけんだより



令和3年11月17日

世羅中学校 保健室

体温について知ろう！！

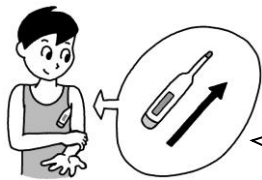
朝の検温が日常になってきたと思います。今回のほけんだよりでは、何気なく測っている体温について紹介します。ぜひ自分の体と向き合ってみてください！！

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。



正しい測定方法は、図のようにわきに対して上に押し上げるように体温計を入れ、手のひらを上向きにしましょう！！

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。



疲れやすい

集中力が
ない

風邪を
ひきやすい
など...

低体温だと...

自分の健康のために、規則正しい生活をしていきましょう！！

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℃と言われています。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。

※医師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

12月のスクールカウンセラー来校日

(12月) 1日(水), 8日(水), 15日(水), 21日(火)

11月22日(月)に来校予定でしたが、12月21日(火)に変更されました。日常的な悩み(学校でのこと・家でのこと)の相談から、感染症による不安感、どんな相談でも聞いてくださいます。3校時から受けることができます。受けたい人は担任の先生に伝えるか、保健室に相談に来てください。

