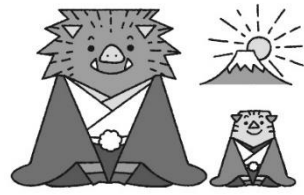




1月の保健目標
インフルエンザに注意しよう
 平成31年1月7日
 神石高原町立三和中学校
 保健室 No. 11

あけましておめでとうございます。本年もよろしくお祈りします。
 今日から3学期ですね。欠席する人や、体調不良で保健室を使う人が少なく、例年より元気な印象で冬休みに突入しました。3学期もこのまま、寒さに負けず元気に過ごせることを祈っています。「健康」を大事にして、残り少ない“平成”を充実させましょう。



正しい体温の測り方

1. わきの中心にあてる

わきの温度は中心ほど高く、周辺は低くなっています。

温度が高いのはわきの中心

2. 体温計を下から少し押し上げるようにして、わきをしっかりとしめる。

表示部を内側に向ける

少し押し上げる

はさむ

わきと体温計が密着するように、腕を軽くおさえる。

30~45°

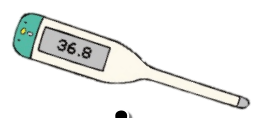
× 上から差し込むと、わきの中心にあたらぬ

× 横から差し込むと、先端がでてしまう。

自分の体温の測り方が間違っているなんて思ったこともないですね。今までの経験から、自分なりの測り方を身につけていると思いますが、左のイラストを見ながら、ここで一度振り返ってみましょう。

どうでしたか？保健室で元気な人にこの測り方を紹介し、測ってみると、平熱が35℃台だと思っていた人も、36℃台後半だったりします。ぜひ試してみてください。自分の平熱を正しく知ることができます。

保健室によく来る理由No. 1！



「熱をはからせてください！」

学校でちょっとしんどいかな、と思ったときに気になるのは“熱があるかどうか”だと思います。ここで体温に関する疑問にお答えします。

“熱”には2種類ある！

“熱が出た”，すなわち体温が上がっている状態には、「高体温」と「発熱」の2種類があります。
 「高体温」は、炎天下での活動など、自分の体温調節機能がうまく働いていないときにみられます。熱中症のときの“熱”もこの「高体温」です。
 「発熱」は、風邪やインフルエンザなど、身体に侵入してきたウイルスなどを迎え撃つために体温が上がった状態のことを言います。

病気と闘うために熱を上げないといけないのはなんで？

- ①風邪などのウイルスは、低温で増えやすく、高温で増えにくくなるため。
 - ②病原体と戦う白血球などの免疫系は、高い体温でよく働くため。
- 発熱していても元気な時は、無理に熱を下げない方がよいというのはこれらの理由からです。

発熱って何度以上？平熱ってだいたい何度？

一般的には、37.5℃以上が微熱、38.0℃以上が高熱です（感染症法による定義）。あくまでも目安なので、自分の平熱より1℃以上高い場合は発熱だと思ってください。
 10歳から50歳前後の健康な男女3,000人以上の体温の平均値は、36.89℃±0.34℃だという調査報告があります。この調査によると、全体の約7割の人が36.6℃から37.2℃の間に入っており、37℃はむしろ平均的な平熱の範囲内だということがわかっています。
 「うわっ37℃ある！微熱じゃ！早退したい！」と言う人がたまにいますが、一般的には平熱です。もちろん個人差があり、平熱が低い人にとっては微熱なので、その場合は、他の全身状態をみながら、どのように対応するか一緒に考えていきましょう。

平熱が35℃台の人も多いと思います。

通常、健康な人では体温は36~37℃に保たれていますが、35℃台やそれ以下のいわゆる「低体温」と呼ばれる人も増えているようです。低体温になると、血行や代謝が悪くなり、免疫力も低下して病気にかかりやすくなってしまいます。低体温の原因としては、運動不足や栄養の偏り（ビタミンやミネラル、タンパク質の不足）のほか、冷たいものをとりすぎたり、湯船に入らずシャワーだけで済ましたりといった、生活習慣に関わるものが多くあります。自分の平熱を測ってみて低体温気味の方は、まずは生活習慣を整えることから始めてみましょう。