



北条高校保健室  
令和5年11月

日が暮れるのが早くなり、朝晩は寒いと感じる日が多くなりました。今年は、寒くなる前からインフルエンザが流行しており、本格的に寒くなるこれからの季節は特に注意が必要です。手洗い、咳エチケットなど、基本的な感染予防を一人一人が心掛けましょう。

## 11月の保健目標

心身の健康を意識した生活をしよう  
寒さに負けない体力づくりをしよう



## インフルエンザに注意！

### インフルエンザはウイルスによる感染症

インフルエンザはインフルエンザウイルスに感染することで発症します。感染経路は、飛沫感染と接触感染と言われており、ウイルスは感染した人のだ液や鼻水にたくさん含まれています。

せきやくしゃみで、  
だ液が飛んで感染が  
広がります



### うつらない・うつさないために

- 石けんでの手洗い(30秒以上) ○咳エチケット(マスク着用)
- うがい ○部屋の換気・加湿 ○バランスのとれた食事
- 十分な睡眠

#### <予防接種も効果的>

インフルエンザの予防には予防接種が有効です。インフルエンザは、例年12月～1月頃に流行のピークを迎えます。予防接種の効果が出るのは、接種の約2週間後と言われていています。ピークを迎える前の11月中旬頃には接種を済ませるとよいでしょう。



### インフルエンザにかかってしまったら

#### <早めに医療機関を受診しましょう>

インフルエンザには、ウイルスに直接効く薬があります。処方された薬を飲むことで、重症化を防ぎ、症状が出る期間を短くすることができます。発熱等症状が出て、インフルエンザかな・・・と思ったら、医療機関を受診するようにしましょう。(※症状がなく、検査目的のみの受診は控えましょう。)

#### <家庭で療養しましょう>

インフルエンザにかかったら、「解熱後2日、かつ発症後5日が経過するまで出席停止」です。(発症日を0日とする。)体調がよくなるまで、しっかり療養しましょう。

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

1

下から上に向けて押し上げるように



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

2

もう片方の手で軽く押さえる

手のひらを向上向きに



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

低体温だと...

集中力が

ない

風邪を

ひきやすい

など...

### 運動

筋肉は熱を作る大切な場所。毎日体を動かして筋肉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。朝は太陽の光を浴びて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

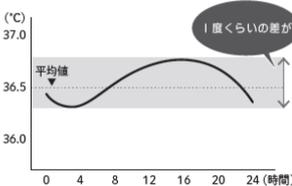
体温はだいたい36.5℃±0.5℃とわれています。子どもは新陳代謝が活発で、大人よりも少し高め。反対にお年寄りはやや低めです。

ヒミツ

## 体温にはリズムがある

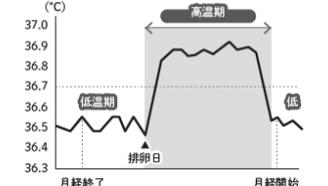
体温  
×  
24時間

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  
×  
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。



### 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

## 「健康の第一歩は『健口』から ~自分で守ろう歯の健康~」

保健委員会は、文化祭で歯と口の健康について発表を行います。9月に行ったアンケート調査の結果や、学校歯科医・長谷川先生を訪問し教えていただいたことについて発表します。

ぜひ聞いてください。

歯を大切にしよう