

ほけんだより11月

北条高校保健室
令和2年11月号

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。これから、かぜやインフルエンザが流行する季節を迎えます。予防方法は、新型コロナウイルスと同じです。手洗い、咳エチケット、三密の回避を引き続き心掛けましょう。

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



今年も気をつけよう! インフルエンザ

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

<マスクを正しく着けましょう>



マスクの表面は汚れています!
外すときは表面に触れないよう
ひもを持って外しましょう。



<予防接種を受けましょう>

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月頃から流行が始まります。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ます。流行が始まる前の11月中旬頃には接種を済ませるとよいでしょう。



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



30°

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



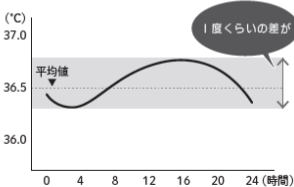
手のひらを向上向きに

ヒミツ

体温にはリズムがある

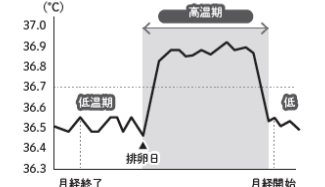
体温
×
24時間

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。



ヒミツ

平熱が36°C以下だと「低体温」

ふだんの体温（平熱）が36°C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°C±0.5°C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。

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°C以上...発熱
38.0°C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

登校前の健康観察・検温をお願いします！

新型コロナウイルス感染症予防のため、今年度は登校前の健康観察・検温をお願いしています。検温の結果は、毎日生徒手帳に記入することになっていますが、みなさんちゃんとできていますか？新型コロナウイルスだけでなく、感染症予防には一人一人の予防行動が大切です。毎日の健康観察・検温（生徒手帳への記入）を忘れずにお願いします。