

# 保健だより

H29. 11  
茨木西高校  
保健室

今年も寒い季節がやってきました。保健室にも咳や鼻水などの風邪症状の人が多くみられます。でも話を聞くと、ブレザーを着ていなかったり、遅くまで遊んでいたり・・・体調を崩さないようにする努力が見られない人もいます。たださえ、風邪を引きやすい季節なので、自分の体は自分で守る！その気持ちを持っていてくださいね。

## 風邪を予防しよう



風邪などの感染症の予防の基本は、

### 早寝早起き、バランスの良い食事、適度な運動！

さらに言うと、

○手洗いうがいをする



たとえ寒くても  
休み時間には教室の  
窓をあけて欲しい・・・

○咳エチケットを守る

○1時間に1回程度の換気 を心がけましょう。

## 知っていますか？咳エチケット

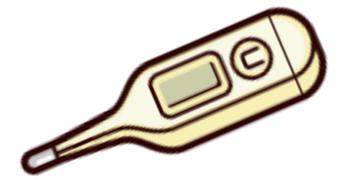
- ・咳やくしゃみの症状があるときは、マスクをつけましょう
- ・咳やくしゃみをするときは、ハンカチやティッシュで口や鼻を押さえ、ウィルスの飛散を防ぎます
- ・とっさの時は、腕や袖口で口や鼻を押さえましょう。
- ・咳やくしゃみをした後は、石鹸で手を洗いましょう



## マスクは保健室にはありません！

マスクは基本的に自分で用意しましょう。もし、学校で「咳やくしゃみが出てつらい」時には、2階給品部で購入するようにしてください（一枚 30円で販売しています）。

# 体温について



保健室で「私、平熱低いから～」「平熱は35度やねん！」という人がいます。そもそも平熱をきちんと理解している人はどのくらいいるのでしょうか？

体温というのは、熱が出る病気にかかっていなくても、運動、時間、気温、食事、睡眠、感情の変化などにより変動しています。また、朝・昼・夜と、24時間単位の体温リズムがあります。これを「概日リズム」といいます。1日のうちで早朝が最も低く、しだいに上がり、夕方が最も高くなります。ですので、平熱といっても計る時間によって変わってきます。

日本人の平熱の平均は？

36.6℃～37.2℃の間

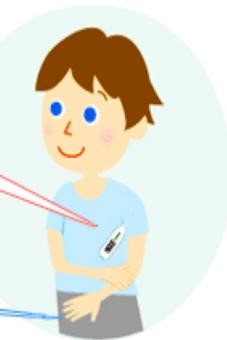
あなたは、正しく検温できていますか？

### 測り方のポイント①

体温計の先を「ななめ下から」ワキ下のいちばんへこんだところに当て、無理なく腕を体に密着させることができるこの姿勢で測ると、正しく腋窩温が測れます。

### 測り方のポイント②

測るほうの腕の手のひらを上向きにすると、ワキがしっかり締まります。



参考) 町野竜一郎, 臨床検温法に関する研究, 日本温泉気候学会雑誌 22(4), 34-60, 1959

自分の平熱より高い！？と  
思っている人も多いと思います。  
もちろん平熱は個人差があるので、  
これより低い人がいても当然ですが、  
実は体温の測り方を  
間違っている人も多くいます。

自分の平熱を知るには、朝・昼・夜と、3, 4日正しく計って、平均を出しましょう。

## 体温をあげよう



36度後半の体温でいると、体内の酵素を活性化させ、免疫力も高く、病気になりにくくなります。逆に35度台の体温（低体温）では、酵素が働かず、血行が悪くなり、免疫力が下がり、疲労やアレルギー、病気になりやすいと言われています。そうならないように、意識して体温をあげるようにしましょう。

### 低体温の原因

- ・運動不足
- ・偏った食事
- ・薄着
- ・睡眠不足
- ・自律神経の乱れ



**温かい食事を摂ろう**  
【体を温める食材】  
・根菜（にんじん・れんこん等）  
・発酵食品（味噌・納豆等）  
・赤身の魚や肉（鮭・まぐろ・牛肉）

**衣服**  
・手首・足首・  
首周りを防寒  
しよう。



**運動をしよう**  
1日30分は体を動かそう。  
ウォーキングでもストレッチでも。