

ほけんだより 4月

臨時号

④

健康管理と発熱のしくみについて

2020/4/30 大阪市立大正北中学校

保健室

健康観察表は毎日かかさず記録しましょう！

これです！！

けんこうかんさつひょう かていよう
健康観察表(家庭用)

ねん 組 なまえ
年 組 名前

	例	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
ひ 日にち	4/9	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
ようび 曜日	木														
たいおん 体温	36.0 度	度	度	度	度	度	度	度	度	度	度	度	度	度	度
せき	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし
のどの いた 痛み	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし
はなみず 鼻水・ はな 鼻づまり	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし
たい 体調 (いそぐる 息苦しさ ・だるさ等)	よい ふつう わるい	よい ふつう わるい	よい ふつう わるい	よい ふつう わるい	よい ふつう わるい	よい ふつう わるい	よい ふつう わるい	よい ふつう わるい	よい ふつう わるい	よい ふつう わるい	よい ふつう わるい	よい ふつう わるい	よい ふつう わるい	よい ふつう わるい	よい ふつう わるい
その他 (におい・ほがし・い 頭痛、下痢 等)															



学校から渡された「健康観察表」。毎日しっかり記録をつけてください。そして観察表は必ず保管しておきましょう。日々の自分の健康チェックはとても大切です。この表には、体温の記録があります。毎日つけることで、自分の平熱（普段の体温）がわかってきますね。これを機会に自分の平熱を覚えておくこともいいでしょう。

なお、発熱や風邪の症状等がある場合は、必ず学校へ連絡をしてください。よろしくお願いします。

学校のお休み中、健康に過ごすための習慣はみにつけているかな？



てあらい
手洗い



うがい



はみがき
歯みがき



すき嫌いせず食べる
好き嫌いせず食べる



はやい
早寝



はやい
早起き



あさごはん
朝ごはん



すっきり
すっきり排便

発熱のしくみと注意

一般的に発熱とは
平熱に1℃程度
足した数値です

熱が出る原因

熱が出る原因はいろいろありますが、主にバイ菌やウイルスなどに感染した時に、生体防御反応（体を守る反応）として出ます。バイ菌やウイルスは熱に弱いので体温を上げて、増殖を抑えるのです。また、体温が高くなると、バイ菌やウイルスと戦う白血球の活動力も高まるので、発熱は病気と闘うために必要な反応といえます。

熱が出るしくみ

バイ菌やウイルスが体の中に入ってきたら、白血球がサイトカインなど発熱物質を出します。それが脳の体温を調節する中枢に働きかけ、体温が上がり始めます。必要な温度（セットポイント）まで上がると、しばらくその状態が続きます。

熱が上がる時・下がる時の 体の様子

熱が出始めるときは、手足が冷たくなったり、寒気がしたりします。熱が高くなると、手足は温かくなります。やがて、バイ菌やウイルスを退治したら、汗が出て体の熱がひき、平熱に戻ります。

熱がある時に注意すること

手足が冷たかったり、寒気がしたりする時は、服を多めに着たり、毛布をかけたりして体を温めます。手足が温かくなって、体が熱く感じるようになったら、熱を放散するために薄着にしたり、ぬれたタオルや氷枕などで冷やしたりします。水分の補給も忘れないようにしましょう。

熱が下がったと判断するのは、**平熱が24時間続いた時**です。熱が下がっても、食欲がなかったり元気が出なかったりする時は、まだ病気が完全によくなっていないということです。完治するまで、安静にしましょう。



解熱剤の使い方に注意！

解熱剤（熱さまし）は、熱が出ている時のつらさを軽くするための薬で、病気を治すものではありません。それに、体に入ってきたバイ菌やウイルスをやっつけるために熱が出るのですから、解熱剤はあまり使わないほうがよいのです。

ただし、38℃以上の熱が出て、ぐったりする時には、解熱剤を使うと、熱のつらさがやわらぎます。解熱剤は、体の様子をみながら使うようにしましょう。

自分の判断で市販のお薬を飲むのはおすすめできません。特に新型コロナウイルス疑いかも？からの発熱では、飲むのを避けたほうがよいといわれている成分の解熱剤もあるそうです。病院で処方してもらったお薬を服用するようにしたほうがいいと思います。（だいたい、病院では「カロナール」を処方していると聞いています。※あくまでこれはかかりつけ医から聞いた情報ですので、すべてではありませんのでご了承ください）