

H30.2.5  
大阪市立中野中学校  
保健室

まだまだ寒い日が続きます。体調に気を付けて、冬の感染症を予防しましょう。


受験を乗り切ろう!!!

自分を信じて最後まで頑張りましょう☆☆

入学試験はほとんどの学校で午前中から行われます。日中に頭がフル回転できるよう、朝型生活に生活スタイルを切り変えましょう！

- ## 試験当日は・・・

\* 下着を調節するなどして、寒さ・冷え対策をしていきましょう！  
\* 自分の力を信じ、落ち着いて試験に臨みましょう！



人間は食べ物からエネルギーを得ますが、そのエネルギーの70%は体温の維持に使われています。それくらい、人間にとって体温を保つことは生きていくために大切なことなのです。

汗と一緒に熱を外へ放散しています。

100ml の汗をかくと、  
1℃体温が下がると言われています。

からだを震わすことで、熱を作っています。

余分な熱を外へ逃がさないように血管を収縮させています。

かぜをひいたときなどに熱が出るのは、身体がウイルスとたたかっているからなのです。ウイルスは熱に弱いので、体温を上げることで、ウイルスの力を弱らせているのです。

平熱が 36℃以下のことを「低体温」と言います。低体温だと、からだの免疫力が弱く、病気にかかりやすいと言われています。

平熱をあげるには……

- ① 朝ごはんをしっかり食べる！！
- ② 運動をする！！
- ③ 睡眠をしっかりとり！！

つまり、規則正しい生活習慣が平熱を上げ、風邪などのウイルスに負けない強いからだを作ります。

Time (時)	Temperature (°C)
0	36.4
4	36.1
8	36.4
12	36.7
16	36.9
20	36.7
24	36.5

体温は明け方が一番低く、昼間が最も高くなります。朝から微熱だった日は、時間とともにどんどん熱が上がってくるかもしれません。そういう時は無理をせず、ゆっくり休んだ方がいいかもしれませんね。

● ○ ● ○ ● ○ ● ○ ● ○ ● ○ ● ○ ● ○ ● ○ ● ○ ● ○ ● ○


○ 体温は人によって個人差があります。

● 体温は自分の健康状態を知る目安になる

○ ものです。自分の平熱を知り、普段から

● 体調管理できるといいですね。

○ ● ○ ● ○ ● ○ ● ○ ● ○ ● ○ ● ○ ● ○ ● ○ ● ○ ● ○

A cartoon illustration of a young man with black hair, wearing a white shirt and tie. He is smiling broadly and pointing his right index finger upwards towards the text above him.