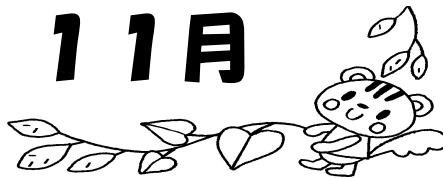




保健だより 11月



No.10

大阪市立平野北中学校

保健室

色づく木々が美しい季節。紅葉は最低気温が5～8度くらいに急に下がると早く進むと言われています。冬に近づいている証拠ですね。しっかり体調を整えて、免疫力を高めておきましょう！

今年の冬はニュースでも取り上げられているように、インフルエンザと新型コロナウイルスの両方に注意が必要です。気温が下がって、空気も乾燥してきたからか、全国的に感染者も少しずつ増えてきていますね。なんとなく慣れて、手洗いやマスクなどおざなりになっていませんか？自分と周りの人のために、地道にできる『手洗い・マスク・水分補給・換気』を頑張ってください。



寒くても

水分補給

ってだいじ？

水分補給は夏の話だね というキミ！

いえいえ、そんなことはありません。秋や冬でも水分不足が起こるキケンがあるのです。なぜなら…

理由

その1

私たちの皮膚からは、気づかないうちに水分が蒸発しています。空気が乾燥する寒い季節は、より蒸発が進みやすいのです。

理由

その2

夏よりものどが渴いていると感じにくいので、水分をとる機会が減ってしまいがち。

水分不足でのどや鼻の粘膜が乾燥すると、細菌やウイルスが侵入しやすくなります。



冬の水分のとり方

- ☑ 寝る前、起床後にしっかり補給！
- ☑ のどが渴いたと感じる前にこまめに
- ☑ 白湯など温かいものを選ぶ

緊

張して口の中がカラカラになった経験はありませんか？ 強いストレスを感じると、だ液の分泌が減ってしまいます。

だ液には、むし菌を洗い流すなど、口の中の元気を守る役割があります。

今、新型コロナウイルスの流行で「不安だな」「怖いな」と感じている人も多いと思います。これは、お



口のピンチ！ むし菌や歯周病のリスクが高まっているかもしれません。

よくかんで食べる、生活習慣を見直すなど、だ液をたくさん出す工夫をしてみましょう。

そして、「心配だな」という気持ちを和らげることも大切。音楽を聞いたりスポーツをしたり…好きなことをしてリラックスできる時間を作りましょう。



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
上向きに

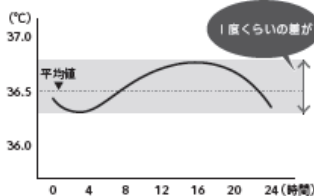


ヒミツ

体温にはリズムがある

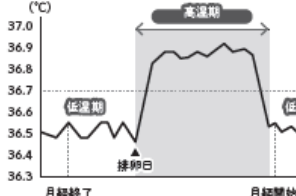
体温
×
24時間

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り低温期に。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℃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℃とされています。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℃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



手をあらおう



マスクをしよう



水分補給をしよう



空気を入れ換えて

頭スッキリ