

ほけんだより 11月

全日制 保健室
令和3年11月
教室掲示用

11月になりました。気温もぐっと下がっており、風邪をひいている人も増えてきました。新型コロナウイルス感染症の感染者は減ってきていますが、インフルエンザなど感染症が流行するのはこれからが本番です。今月は修学旅行や期末考査があります。手洗い・マスクは継続し、十分な食事・睡眠を心がけて元気に過ごしましょう。

修学旅行を楽しむために★

もうすぐ修学旅行です。楽しみにしている人、少し不安を感じている人さまざまいるのではないでしょうか。修学旅行中元気に過ごすために、次の4つのことを実践してください。

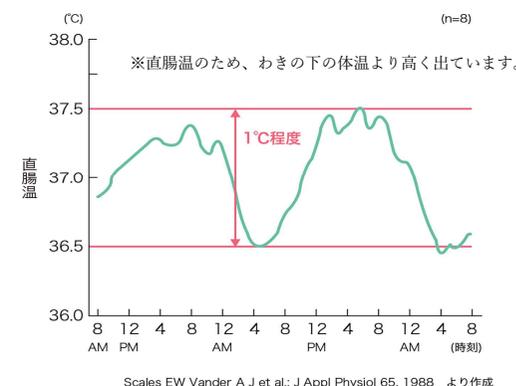
<p>① 事前を感じている不調があれば受診する。</p> <p>数日前から原因不明でお腹が痛い、微熱が続いているなど不調を感じている場合は、修学旅行前に病院に行き相談してください。</p> 	<p>② 必要な薬は各自で準備する。</p> <p>学校からは薬を渡すことはできません。湿布やマスクも含め、あらかじめ必要だと感じるものは必ず持っていきましょう。</p> 
<p>③ 修学旅行前から十分な食事・睡眠、感染症予防に努める。</p> <p>修学旅行直前に風邪をひいてしまった！修学旅行中に悪化して、楽しめなかった…^③ということがないように普段の生活を見直してみてください。</p> <p>また、修学旅行中も楽しくてついつい夜更かし…なんてことがないように、十分な睡眠を心がけましょう。</p> 	<p>④ 旅行中体調が悪くなったら、早めに先生に伝える。</p> <p>修学旅行中は、普段と違う環境の中で集団生活を行います。生活リズムも違うため、体調を崩してしまうこともあります。体調に変化を感じたり、周りに体調が悪そうな友達がいれば、担任の先生に報告してください。</p> 

思い出に残る素敵な修学旅行になりますように☆

平熱って何だろう？

体温は、常に一定ではありません。健康な時でも、体や環境の変化によって変動します。朝、昼、夜など1日のなかでも体温が変わります。

図1 健康な人の1日の体温リズム



テルモ体温研究所 HP より引用

1日のうちでは早朝が最も低く、しだいに上がり、夕方最も高くなって、夜になると下がり始めます。

日中保健室で体温を測り、朝より高くなっているのは正常なことなのです。



1日でこんなにも体温って変動するのか…！
自分が思っていた平熱は、起床時の体温の平均値でした。



◆平熱の確認方法◆

起床時、午前、午後、夜の計4回体温を測り、この体温値を時間帯ごとの平熱として知っておくとよいと言われています。(※食後すぐやお風呂上り、運動直後は体温が上がるため、食前や食間に検温するのが適切)。

平熱の測定は、体調の良いときに、1日だけでなく、日をあけて何日間か測ることで正確な数値が得られます。

日本人の平均体温は 36.89°C (わきの下での検温)

10歳～50歳前後の健康な男女3,000人以上の体温の平均値は、36.89°C±0.34°Cでした。この調査によると全体の約7割の人が36.6°Cから37.2°Cの間に入りました。しかし人によって、かなり幅があります。子どもの平熱はやや高く、高齢者はやや低めです。平熱は個人差があるということを知っておきましょう！



学校での「検温記録」は、感染症対策としてしばらく続きます。ただの作業と捉えるのではなく、自分の健康に興味を持って測ってみてください。