



令和2年 11月
富山県立魚津高等学校
保健室

～体調を崩す人が増えています～

11月になり、だんだんと冬が近づいてきました。中庭の木々も紅葉し、立山連峰には雪が積もってきましたね。最近では、気温の低下にともなって風邪症状を訴える生徒が増えてきています。しっかり体調を整えて、冬本番に備えましょう。

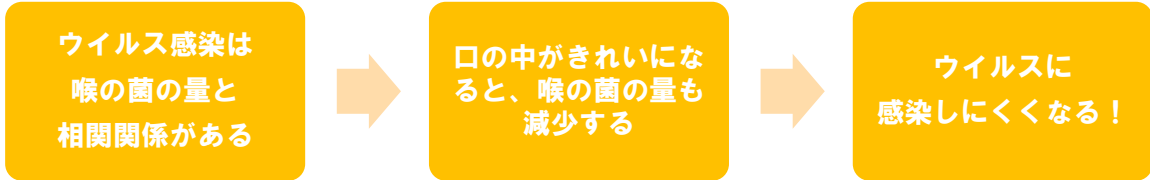


毎日の歯磨きで感染症を予防しよう！

歯磨きはなぜ毎日するのか考えたことはありますか？口の中をきれいにするため、むし歯を予防するため…だけではありません。全身の健康の入り口である口腔をケアすることは、感染症予防の有効な手段でもあるのです。感染症予防といえば手洗いやマスクの着用などが思い浮かぶと思いますが、歯磨きも重要なセルフケアのひとつと言えるでしょう。



歯の表面についた歯垢は細菌のかたまりです。1mgの歯垢に約1億個以上の細菌がいて、むし歯や歯周病の原因になります。また、口腔内の菌の量と喉の菌の量は相関関係があります。



※新型コロナウイルス感染症対策として、歯磨きをするときには飛沫が飛び散らないように注意が必要です。そのために、歯ブラシは静かに小刻みに動かすこと、口をすすぐ時は低いところから静かに吐き出すことなどを意識しましょう。

食事中は…



よく噛んで食べよう

「よく噛んで食べよう」と言われますが…。一体どうしてなのでしょう？

- ▶ だ液が口の中をキレイにしてむし歯や歯周病を防ぐ
- ▶ 満腹感が得られやすく、肥満を防ぐ
- ▶ 脳の働きを活性化する
- ▶ 消化を良くして栄養の吸収を助ける

口から菌は出ない！

- ① ひと口30回にチャレンジ
難しいと思ったら、いつも噛んでいる回数にプラス5回、10回…と少しずつ挑戦してみよう。
- ② 噛みごたえのある食べ物を選ぶ
硬さや弾力のある食材で噛む力をパワーアップさせよう。
●ごぼう ●れんこん
●こんにゃく ●タコ など



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

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よう。



疲れやすい

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。毎日を動かして筋肉量をアップさせましよう。

食事

3食しっかりとりましよう。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

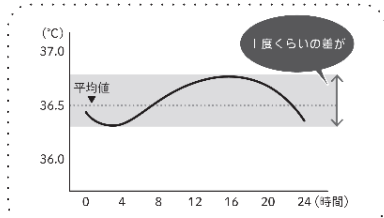
体温はだいたい36.5℃±0.5℃と言われています。子どもは新陳代謝が活発で、大人よりも少し高め。反対にお年寄りはやや低めです。

ヒミツ

体温にはリズムがある

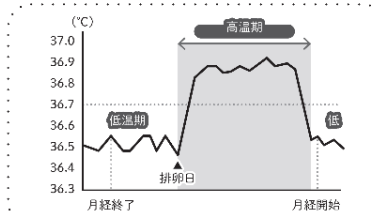
体温
×
24時間

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って低温期に。排卵があると上昇して、次の月経まで高温期が続きます。



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

昨年度、1学年（現在の2学年）を対象に健康のセルフチェックのアンケートを行った結果、**体温の測り方の正答率は約34%**でした。**半数以上の生徒が正しく測定できていない**ということが分かりました。**自分の測り方を見直し、正しく測る習慣を身に付けよう！**