

色づく木々が美しい季節。紅葉は最低気温が5~8℃くらいに急に下がると早く進むと言われてます。冬に近づいている証拠ですね。しっかり体調を整えて、冬本番に備えましょう。

コロナ・インフルエンザに負けるな！市高生

今年の冬は今まで以上に心配な冬になりそうです。なかなか収まらない新型コロナウイルスにインフルエンザ。でも今までの「マスク・室内換気・手洗い・消毒・3密を避ける」を守っていれば大丈夫です。また、体調が悪いときは早めに休んでくださいね。



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
“健康のバロメーター”。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。ふつつ、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

30°

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

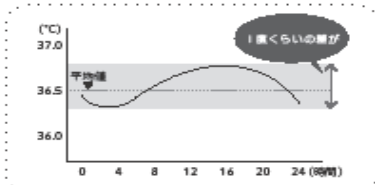
手のひらを上向きに

ヒミツ

体温にはリズムがある

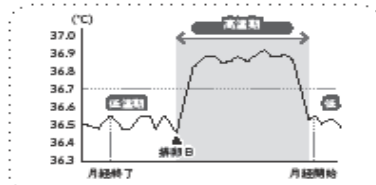
体温
×
24時間

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。夕方がピークで、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体温期に、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。



運動

筋肉は熱を作る大切な場所。毎日体を動かして筋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…高热

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「普通病児知事」に届け出る基準（厚生労働省）より