

知っておこう！！ 体温について

保健室に来室した場合、みなさん体温を測りますよね??正しい方法で測れていますか?
また、健康的な体温は何度か知っていますか?今日は体温について勉強しましょう。

☆体温とは

体温は、脳の中心近くにある、視床下部でコントロールされています。視床下部は、気温の変化や病原菌の侵入などに対応して体温を調節し、体を守っています。

☆体温はなぜ36℃台がいいのか?

食物などからとり入れた物質を、体に必要な物質に作り変えたり、体内の物質を分解して、生体を維持するのに必要なエネルギーを作り出しています。人間の場合、このような仕組みが最も上手く動くのが36.5~37℃前後だと言われています。

☆正しい体温の測り方

●いつ?

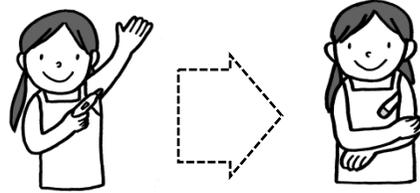
- ・朝起きてすぐ、体を動かす前に測るのがよい!
- ・風邪など病気のときは、朝・昼・晩を目安に測り、変化を見ます。

●どの部分で?

- ・わきの下、耳など、体の中心部に近い部分で測ります。
- ・部位によって温度が違うので、いつも同じ部分で測るようにします。

●どうやって?

- ①体温計の先を下から上に向け、わきのくぼみの真ん中にはさむ。
- ②ひじをわき腹につけ、もう一方の手でひじを軽く押さえ、わきをしっかり閉じる。
- ③ピットとなるまで、動かず、じっとする。



※保健室からのお願い

①保健室で借りたものを返してください!!

☆ナブキン ☆マスク ☆ペットボトル

保健室で貸し出したものを返し忘れていた人は、必ず返しに来てください。

一人ひとりがルールを守ってくれないと、貸せるものが無くなり、必要なときに貸せません。借りたものは返す。基本的な社会のルールです。

②『処置報告書』を提出してください!!

健康診断の結果、『受診勧告書』をもらっている人は、病院を受診し、その用紙に結果を記入してもらい、担任または保健室まで提出してください。

受診はしたけど用紙をなくしてしまった人は、結果を知らせにきてください。



※低体温とは??※

普段の体温(平熱)が36℃を下回る状態を「低体温」といいます。生活リズムの乱れや運動不足などから、低体温の人は増える傾向にあります。平熱を知りたい人は、時刻・測定部位・測定方法・体温計の種類を一定にして、3日間体温を測ってください。

☆低体温の原因と影響

体温のリズムと生活のリズムは、深く結びついています。夜ふかし・寝坊や朝食を食べないなど、生活リズムが乱れた状態が続くと、体温のリズムもくずれて、眠っているときの低い体温で起こされ活動を開始しないといけないので、昼間の活動する時間帯に、脳や体が十分働けなくなります。さらに、夜は体温が下がらないためなかなか寝付けず眠りも浅いという悪循環になります。生活のリズムが乱れ体温のリズムもくずれると、ホルモンの分泌リズムもくずれ様々な不調を起こします。

体温リズムがくずれると・・・

- ・ストレスがたまる
- ・頭痛
- ・胃が痛む
- ・下痢、便秘
- ・眠い
- ・だるい
- ・頭がぼんやり
- ・動きが鈍い

やがて、こんな症状につながります!

- ◎集中力低下
- ◎イライラ
- ◎無気力
- ◎不安
- ◎うつ状態



☆低体温を改善するには・・・

朝	昼	夜
<p>○朝、光をあびる</p> <p>朝、光をあびることで、体内時計がリセットされ、「体の1日」が始まる。</p> <p>○朝食をとる</p> <p>食べることによって、夜の間に低下した体温を上げ、活動のスイッチが入る。</p>	<p>○活動的に過ごす</p> <p>頭を使ったり、体を動かすことによって、適度に疲れ、夜ゆっくり眠れる。</p> <p>○適度に外で過ごす</p> <p>暑さや寒さなど、色々な環境に適応し、対応できる力をつけることも大切!</p>	<p>○お風呂で体を温める</p> <p>入浴で体温が上がると、体温調節で体温が下がるので、寝つきが良くなる。</p> <p>○早く寝る</p> <p>夜ふかしが習慣になっている人は、30分早く寝ることから始める!</p>

★★体温アップすると、こんなにいいことがあります★★

活動量アップ



集中力アップ



やる気アップ



低体温は、改善できる!!!

「三食きちんと食べる!」「体育などで体を動かす!」「遅寝遅起きをやめる」ことが、正常な体温を保ち、生き生きと元気な毎日を作ります!