



# 保健だより

《本校HP掲載》

仙台大学附属明成高等学校  
保健室 2021年11月  
NO. 4 A面

今月の 保健目標	○かぜの予防 ・手洗い・マスクの着用 ・免疫カアップ	○乾燥対策 ・換気の日(11/9) ・119番の日(11/9)
-------------	----------------------------------	---------------------------------------

## 知っているようで知らない「体温のヒミツ」



### 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。普通、表面は中心部分よりも少し低めです。気温の影響を受けやすく安定していません。普段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

- ①わきの中心に体温計の先端を30° くらいの角度になるように当てる。
- ②肘をわきにつけて体温計とわきをしっかりと密着させる。

体温計をはさんでいる手のひらを上に向けておきましょう。わきがしまりやすくなります。



### 体温にはリズムがある

体温には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。また、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なります。排卵があると上昇して次の月経まで高温期が続きます。



### 平熱が36℃以下だと「低体温」

普段の体温(平熱)が36℃以下の「低体温」の人が増えていっ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ます。低体温だと「疲れやすい」「集中力がない」「風邪をひきやすい」など生活に支障をきたす可能性があります。改善するためには、よく食べてよく動き、よく寝ることです。生活リズムを見直しましょう。



検温	
11/1	36.5℃
11/2	36.5℃
11/3	36.5℃
11/4	36.5℃
11/5	36.5℃
11/6	36.5℃
11/7	36.5℃
11/8	36.5℃
11/9	36.5℃
11/10	36.5℃
11/11	36.5℃
11/12	36.5℃
11/13	36.5℃
11/14	36.5℃
11/15	36.5℃
11/16	36.5℃
11/17	36.5℃
11/18	36.5℃
11/19	36.5℃
11/20	36.5℃
11/21	36.5℃
11/22	36.5℃
11/23	36.5℃
11/24	36.5℃
11/25	36.5℃
11/26	36.5℃
11/27	36.5℃
11/28	36.5℃
11/29	36.5℃
11/30	36.5℃

## 新型コロナウイルス感染症について

例年、かぜ、インフルエンザ、ノロウイルスによる感染性胃腸炎などの流行は冬を中心に起こります。これからよりいっそう健康への気配りが求められる時季になります。特に3年生は進路を決めるための大事な期間にさしかかってきます。朝、家を出る前に自分で体調をひととおりチェックして、「いつもと違う」と感じたら保護者の方と相談してください。先生にも伝えるようにしましょう。感染症は「うつさない」「かからない」の両方が重要です。

新型コロナウイルスは日々変異を続けています。人間の体内に侵入すると様々な症状を引き起こします。中には無症状の人もいます。少しでも体に異変を感じたら学校を休み、病院を受診するなどしてください。



## 安全な食生活+無駄を減らすために

お店で売っている食品には、それぞれ安全に美味しく食べられる期間があり、「消費期限」「賞味期限」のどちらかが表示されています。見たことあると思いますが、違いを知っていますか？自分の健康に関わるだけでなく、食べ物を無駄にしない、すなわち「食品(フード)ロス」を防ぐことにも密接に関わっているのです。なお、一旦袋や容器を開けた食品は、期限に関係なく早めに消費するようにしましょう。

**消費期限**・・・袋や容器を開封せず、書かれた保存方法を守っていた場合に「安全に食べられる期限」のこと。

**賞味期限**・・・袋や容器を開封せず、書かれた保存方法を守っていた場合に「品質が変わらず美味しく食べられる期限」のこと。

## おさらい・・・マスクの使用方法

一般的に広く市販・使用されている不織布製マスクは1日1枚の「使い捨て」が原則です。使用後は内側を中に折り込み、袋に密封してふた付きのゴミ箱に捨てましょう。

また、マスクを外した後は石けんで手洗いを忘れずに行いましょう。マスクを着けていても使い方を間違ってしまうと余計に感染率が高くなることも考えられます。正しい使い方での自分の身を守りましょう。

