

11月のほけんだより

令和5年11月15日
呉市立両城中学校

11月の保健目標

かぜを予防しよう



秋も深まる11月。かぜ、インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、感染性胃腸炎など感染症が流行る季節です。予防のためにできることは、手洗いやこまめな換気など、今まで繰り返しやってきたことです。改めて、予防対策を意識した行動を心がけましょう。

また保健室では、身体の冷えから体調を崩す生徒が増えました。衣服の調節や身体を温める行動を意識して、寒さ対策も準備しておきましょう。

かぜの季節 こんな人は要注意！



運動はあまりしない

野菜やキノコ類をあまり食べない

ストレスをためてしまう



冬でもシャワーで済ませている

寝不足のことが多い

大切なのは、早めの対策。
本格的に寒くなる前に、
生活習慣を見直しましょう。

寒さを乗りきる！

『お手軽アイテム』とは？

寒さが苦手な人へ、寒さに役立つお手軽なアイテムをご紹介します！

それは…「下着」です。冬の厳しい寒さから身を守るために有効な方法のひとつが、服と服の間に空気の層を作ること。つまり、「重ね着」です。とはいえ、コートやダウンを重ねて着ることはできません。そこで、下着の出番というわけです。

「たかが下着ぐらいで、そんなに効果があるのかな…」と思っているあなた、ぜひ一度お試しあれ♪



空気の通り道をつくみましょう

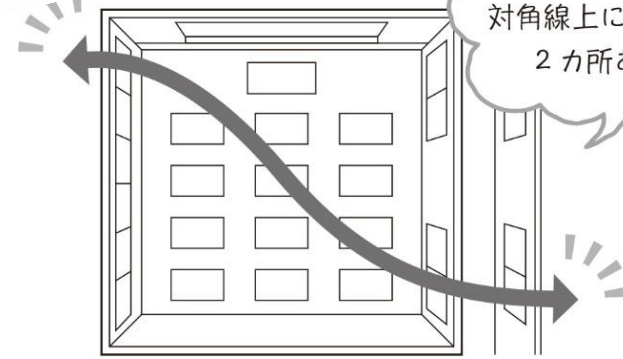
続けよう！
こまめな換気

なぜ？

閉めきった部屋には、
二酸化炭素やホコリ、
ウイルスがたくさん！

どうする？

対角線上にある窓を
2カ所あける



寒い季節になると、暖かい空気が逃げないように窓を閉めきってしまうことはありませんか？
窓を全開にする必要はないので、5~10cmほどは上の窓を常に開けておきましょう。

良い姿勢はなぜ大切？



1

気分アップ

体の歪みは「なんだかだるい」「動きが重い」の原因に。
正しい姿勢を続ければ、毎日気持ちよく過ごせます。



2

集中力アップ

背中が丸まっていると、脳が十分に働きにくい状態に。
きちんと座ると、勉強がはかどります。



3

代謝アップ

全身の血液やリンパの流れがよくなり、疲れもたまりにくくなります。スタイルアップも期待できる！



全国的にインフルエンザが流行しています

感染症が流行る季節には健康観察がとても大切です。保体委員会の取組では、健康観察を全員がタブレットで提出できるよう朝の会や昼の放送で呼びかけを毎日行っています。生徒のみなさん、自分の健康状態を知るためにも必ず提出するようにしましょう。目指せ！全学年全員提出！



インフルエンザにかかったら？

登校は
できません

解熱後2日が経過し、
かつ発症後5日経過するまで
出席停止！



例

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症 (Sad face)	解熱 (Happy face)					登校OK (School icon)	
発症 (Sad face)				解熱 (Happy face)			登校OK (School icon)

解熱後もウイルスを排出している可能性があるため、外出は控えましょう

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 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肉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℃と知られています。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

正しい体温の測り方

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。

- わきの中心に、体温計の先端を30°になるように当てる
- 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

もう片方の手で軽く押さえる

下のひらを上向きに

手のひらを上向きに

体温にはリズムがある

体温 X 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 X 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。

1度くらいの寝が

平均値

低体温期

排卵日

高温期

低

月経終了

月経開始