



ほけんだより



2020年11月 3日
野々市明倫高校 保健室

今年の冬は従来の「かぜ」「インフルエンザ」に加えて「新型コロナウイルス感染症」の予防対策も引き続き実施していく必要があります。とはいえ、みなさんがこれまで学んできたように、手洗いや咳エチケットなどは3つに共通する予防方法なのでしっかり行いましょう。

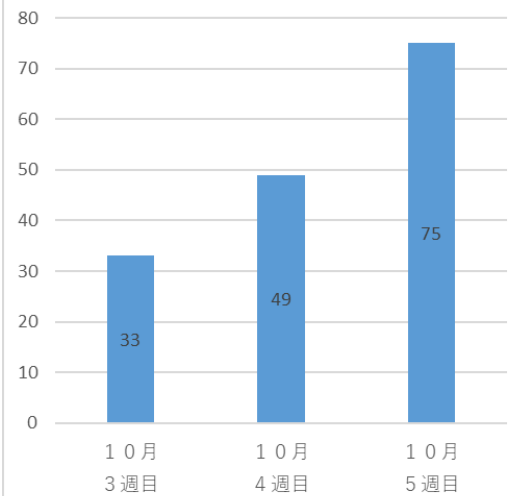
症状はどう違う？ 「新型コロナ」「かぜ」「インフルエンザ」

症状	新型コロナウイルス感染症	かぜ	インフルエンザ
発熱	平熱～高熱	平熱～微熱	高熱
せき	○	○	○
のどの痛み	○	○	○
息切れ	○	×	×
だるさ	○	○	○
関節痛 筋肉痛	○	×	○
頭痛	○	○	○
鼻水	△	○	○
下痢	△	×	○ (とくに小児で多い)
くしゃみ	×	○	×

○：頻度が高い ○：よくある △：ときどきある ×：あまりない

自分で安易に判断することは禁物（まず受診！）ですが、気をつけたい病気についての知識としておさえておきましょう。

保健室来室者数（内科）



風邪症状の生徒が増えています。寒さから体調を崩す人も多いです。体調管理に加え、服装やひざ掛け等で寒さ対策も行ってください。体調が悪い時は無理して登校せず（自分のためにも、周りにうつさないためにも）しっかり休養をとりましょう。

7つのまちがいを探そう！
答えは裏面下にあります。



体調不良は睡眠不足から 夜は早めに寝よう



体調不良は睡眠不足から 夜は早めに寝よう



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

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、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

1 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°

2 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



手のひらを向上きに

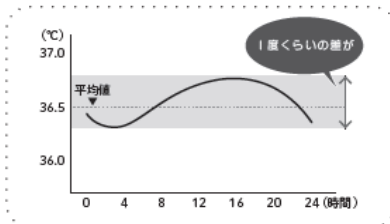
手のひらを向上きに

ヒミツ

体温にはリズムがある

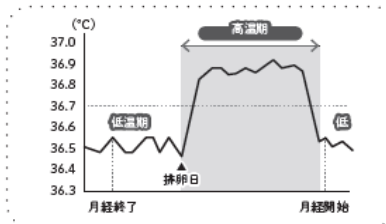
体温
×
24時間

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都道府県知事に届け出る基準（厚生労働省）より

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。



疲れやすい

低体温だと…

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。

英語のことわざ これ知ってる？

Great eaters dig their grave with their teeth. (大食いの方は自分の墓を歯で掘る)

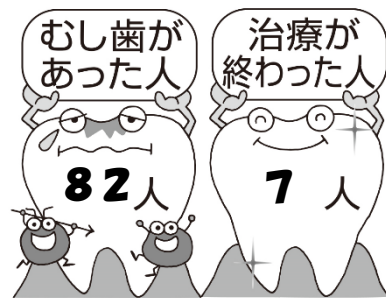


→ 食べすぎは寿命を短くするという意味です。日本にも「大食短命」という言葉があります。食べすぎを防ぐコツは「よくかむ」。ひと口30回を目標に、味わって食べることを意識してみましょう。

Be true to your teeth or they will be false to you.



(歯を大事にしないと、歯に裏切られる)
→ 当たり前ですが、きちんとケアしていないと、入れ歯 (false teeth) になってしまうという意味ですね。はじめの一步は、もちろん「歯みがき」。だから食べをしない、生活習慣を見直すなどに加え、歯医者さんのプロケアも取り入れてみましょう。



むし歯は放っておいても自然に治ることはありません。むし歯が悪化する前に治療しましょう。

【答え】 帽子かけの帽子、右奥のウォールポケットのハサミ、奥のギター、ベッド横のサイドテーブルの上の本、手前のティッシュペーパー、テーブルの上のペットボトル、奥のダンベル