

12月 保健だより

岩国市立平田中学校 保健室

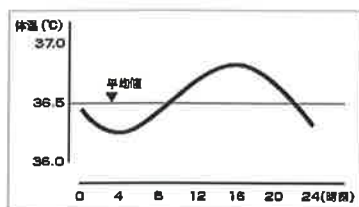
令和6（2024）年度 No.9

朝晩の冷え込み、寒さが身に染みる季節になってきました。
本格的な感染症【風邪・インフルエンザ・新型コロナウイルス】等のシーズンを迎えます。
今以上に意識して感染症対策を実行し、「自身の健康管理」に努めていきましょう。

体温について

新型コロナウイルス感染症流行期以降、毎朝の検温を習慣にして健康状態を確認している人もいますが、下のQ&Aで「体温」について確認してみましょう。

Q. 体温は一定である（○ or ×）



→ A. ×

体温にはリズムがあり、16時ごろが一番高く、夕方から夜にかけて下がり、明け方から日中にかけて再び上昇します。

Q. 平熱は「朝の体温」のこと

→ A. ×

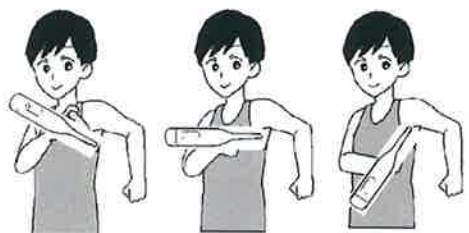
体温は時間帯によって変化するため、自分の平熱を知るには体調がよい3～4日の間朝と昼夜の体温を測り、それぞれの平均を「朝の平熱」「昼の平熱」「夜の平熱」として覚えておきましょう。

	日	日	日	日
朝	度	度	度	度
昼	度	度	度	度
夜	度	度	度	度



Q. 正しい測り方はどれ？ → A. 3 (1～3から1つ選ぶ)

① 上から ② 真横から ③ 斜め下から



体温計の先端が脇の中央のくぼんできているところに当たるようにするため、斜め下から入れます。

Q. 体温は低い人（36℃以下）の方が かぜをひきやすい（○ or ×）

→ A. ○

体温が上がると血流がよくなり、免疫力が高まるといわれています。体温が36℃以下の低体温の人は、体温を上げる方法（①朝食をしっかりとる、②毎日体を動かす（筋肉量を増やし、基礎代謝を上げる））などを実行しましょう。



正しい体温の測り方

いつも同じ測り方をすることが大切です



1. 体温計の先を斜め下から上に向けて、脇の中心へ当てましょう。

2. 脇と体温計が密着するように腕を軽く押さえます。

体温を測るときのNG!!...これでは正確に測れません！

- ① 脇の下に熱がこもって汗ばんでいる時
- ② 運動・食事・入浴等の直後
- ③ 下着等に体温計の先が触れて熱の伝導率が違って正確に検温できない



④ 上から差し込むと脇の中心に当たらない



⑤ 横から差し込むと体温計の先が脇から出てしまう

かぜ・ひきはじめの注意

悪寒がしたら体を温める

悪寒は、熱が上がる前のサインです。この段階で体を温めると、免疫力が高まり、ウイルスを撃退しやすくなります。「首・手首・足首」を温めたり、しょうが湯など、体が温まるものを飲んだりすると効果的です。

水分補給

発熱時には、体から水分が奪われるため、脱水を防ぐためにもこまめに水分補給をしましょう。



早めに寝る

当たり前のことですが、体力を回復させるには、睡眠が不可欠です。ちょっと体調がおかしいかなと思ったら、早めに休むようにしましょう。

12月11日は
「胃腸の日」

中学生にも多い 過敏性腸症候群とは？

心と体はつながっているの、「ストレスでおなかが痛くなる」「緊張でおなかが痛くなる」という経験がある人は多いのではないのでしょうか。

しかし、頻繁に痛くなる場合はもしかすると過敏性腸症候群かもしれません。ストレスや生活習慣が関係しており、10代の腹痛を起こす病気で、多いもののひとつです。

対処法は生活習慣の改善とストレス解消!!

特徴

- ・1カ月以上腹痛、便秘、下痢などをくり返している
- ・排便すると和らぐ
- ・検査をしても異常が見つからないなど



症状が出やすいとき

試験・試合・受験前後
生活環境が変わったとき



すぐにトイレに行けない状況
緊張したとき・忙しいとき
など...



※自分の趣味に打ち込んでいたり、寝ているとき、リラックスしているとき（自宅など）は、あまり症状が出ません。

規則正しい生活で排便リズムをつくる

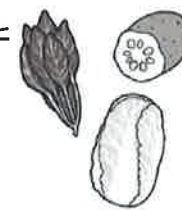
- ・夜遅く食べない
- ・早寝早起き
- ・朝食をとる（腸が目覚める!）
- ・朝食後、トイレにゆっくり入れる時間をつくる

朝食 15 分後が
うんちの
ゴールデンタイム!



食事に気をつける

- ・「これを食べると下痢をする」と原因がわかっているときはその食物をさける
- ・便秘がちな人は水分と食物繊維を多くとる
- ・脂肪分はとりすぎない



簡単にできる ストレス解消法・ リラックス法を見つける

音楽を聴く、深呼吸をする、
温かい飲み物を飲む、
ストレッチをする etc...



病院で相談（消化器内科・心療内科）

一人ひとりに合った
薬が処方されるので
症状のコントロール
ができる

