



# Heart

久山町立久山中学校  
養護教諭 尾関重乃  
令和2年12月2日

## 体調をくずす生徒が増えています！！

今週初めから急に寒くなり、冬の到来を感じます。それに伴い久山中学校でも体調をくずす生徒が増えています。久山町内ではまだ新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ発症の報告はありませんが、発熱や嘔吐・下痢の症状で休んでいる人もいます。3年生は受験勉強、2年生は修学旅行、1年生も1年を締めくくる意味でとても大事な時期です。睡眠時間の確保や咳エチケットなど、体調管理は自分でできることばかりです。十分な睡眠時間を確保して、かぜやインフルエンザに負けない体づくりをしましょう。

## 検温カードについて

毎朝検温カードを提出してもらってます。毎日の体温は“健康のバロメーター”として重要な情報であり、記録することで自分の体調を振り返ることができます。しかしカードを忘れる人や確認印がない人もいます。体調管理のひとつとして、記録することを確実に習慣にしてください。

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。



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

集中力が  
ない

風邪を  
ひきやすい  
など

### 正しい体温の測り方

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°

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  
上向きに

#### 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。

## こころも健康に過ごせていますか？

中学生は一人で考えたり悩んだりする時間が多くなりますが、だれかと話すことで気がまぎれたり、新しい発見をしたりすることができます。悩みや不安をひとりで抱えず、誰かに相談してください。身近に信頼できる友だちや大人がいればいいのですが、そうでない時は6月に教えてもらった『STOP IT』というアプリから相談することもできます。名前や学校名を知られずにできる相談電話もあります。ひとりで抱えず、相談をしよう！