

# 保健だより 11月号

保健室

朝晩の冷え込みが、厳しくなってきました。

今年、コロナ感染症やインフルエンザの感染の危険もあるので、例年以上に体調管理に気を付けましょう。

特にこれからの時期、換気を兼ねて教室の窓を開けている時間が長くなります。寒さ対策として、カイロやブランケット、着脱しやすい防寒具を持参するようにしてください。



## 自分の歯を大切にできていますか？

- 間食をよくする
- 甘いものが大好き
- あまり噛まずに飲みこんでいる
- 食べた後、寝る前に歯みがきをしないことがある
- 歯みがきは1分くらいですぐ終わらせる
- 歯医者さんにしばらく行ってない



たくさんチェックがついた人は…

**むし歯・歯周病になりやすい人!**  
このままだと、将来自分の歯を残せなくなるかも…。

80歳で20本以上自分の歯を残そうという**8020運動**を知っていますか？ 20本以上で、ほとんどの食べ物を噛みくだけるので、ずっとおいしく食べられるように、自分の歯を大切にしよう。

食べるために必要な歯の本数

スルメイカ	18~24本	フランスパン
ごはん	6~17本	おもち
バナナ	0~5本	プリン
ステーキ		サラダ
		堅焼きせんべい

いっぱいかむと、いいことたくさん！

「**かむ**」  
ゆっくりよくかんで食べるので、**食べすぎを防ぐ**

「**かむ**」  
食べものの形や硬さを感じられ、**味覚が発達**

「**かむ**」  
だ液がたくさん出るので、**むし歯予防に**

「**かむ**」  
消化吸収を助け、**胃腸の働きが活発に**

「**かむ**」  
まだまだあるよ、**いいこといっぱい**  
脳の発達、がん予防、集中力アップ など

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。

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…

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。



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



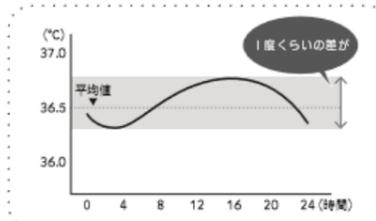
2 ひじをわき腹につけて、体温計とわきをしっかりと密着させる



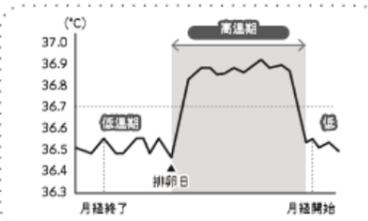
ヒミツ

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。夕方がピークで、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体温期に。排卵があると上昇して、次の月経まで高温期が続きます。



子どもは大人より体温が高い

体温はだいたい36.5℃±0.5℃とされています。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

\*最近、Google フォームの検温調査を送っていない人が見受けられます。コロナ感染症対策だけでなく、自分の体調を知るためにも毎日検温をし、Google フォームの検温調査を行ないましょう。