

ほけんだより 11月

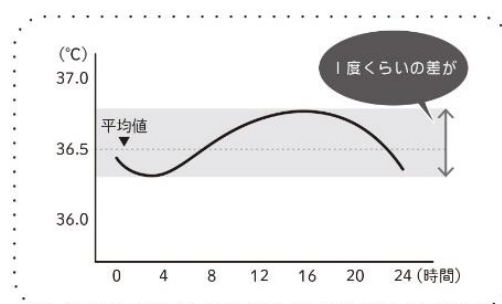
本庄高校定時制
保健室
2020. 11. 6

知っているようで 知らない 体温のヒミツ

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。



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。

みんなの体の状態がわかる“健康のバロメーター”。

その隠されたヒミツを紹介します。

〈正しい体温の測り方〉



体温にはリズムがある

平熱が36°C以下だと「低体温」

ふだんの体温（平熱）が36°C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。

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...

【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よう。

Q 発熱って何°C？

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。

子どもは大人より体温が高い

日常的には

37.5°C以上…発熱

38.0°C以上…高熱

体温はだいたい36.5°C±0.5°C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。

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