

2022年が始まり、早くも20日が過ぎました。3年生は、連携入試や推薦入試をむかえ、受験本番となりました。最後の締めくくり3月まで受験モードは続きます。1、2年生は、1年後、2年後の自分の姿をイメージしながら「今」やるべきをしっかりとなさしていけるといいですね！



「体温」は 体の健康指標



一定に保たれるヒトの体温

環境要因
気温 湿度

人体要因(代謝による熱産生)
運動 食事

脳の視床下部(体温調節中枢)

- 血管の収縮
- 筋肉のふるえ
- 発汗の促進

脳の視床下部は、皮膚で感じた外気温や体内の中心部の温度と照らし合わせて、寒いときには熱をつくり(熱産生)、暑いときには熱を逃す動き(熱放散)を促して、体温を一定に保っています。

近年、体温を測定する機会が増えました。体温は、私たちの体の健康状態を示す指標となるものです。体温の正しい測り方や、体温が一定に保たれる仕組み、病気で発熱する仕組みを知ったうえで、平熱と発熱の判断の仕方を覚えておきましょう。

体温の正しい測り方(わきで測定する場合)

体温計を下側から差し入れて、わきの下のくぼんだ部分に挟みます。

NG OK

服の上(首元)から差し入れて挟む

服の下から差し入れて挟む

体温は体の健康状態を示す指標なので、正しく測定しましょう。

病気で発熱する仕組み

- 1 異物発見! ウイルスの侵入。発熱せよ。ウイルスの侵入で免疫細胞が働き、脳の視床下部が体温を上げるように指令を出す。
- 2 体温を上げるため、血管を収縮し、寒さを感じ、熱の放出を少なくする。
- 3 発熱。免疫細胞が活発に働き、体温が上昇する。
- 4 水分補給。回復に向かうと、発汗して熱を下げる。

個人差のある平熱・発熱

平熱時(36.9℃) 発熱時(37.9℃)

平熱時(36.0℃) 発熱時(37.0℃)

平熱は個人差があるので、普段から自身の平熱を把握しておきます。体調不良時に、平熱と比較して、1℃以上体温が上昇していたら、発熱を疑います。

健康を保つために

健康を保つためには、日頃から運動を行って適度に汗をかき、栄養バランスのとれた食事とって、生活リズムを整え、感染症などの病気への抵抗力をつけておくことが大切です。

カゼによる くしゃみ・鼻水に効く ツボ

場所 迎香

おさえ方 小鼻の横

中指の腹をツボにあて、円を描くようなイメージでゆっくり押します。

冬を乗りきるために...

カサカサ唇に要注意



マスクには保湿効果がありますが、唇とマスクがこすれて摩擦が生じ、唇が乾燥しやすくなるときのこともあります。

カサカサ唇の対処

- 唇をなめない
- 唇にリップクリームを塗る
- ビタミンを摂取する(ビタミンB群やCが不足すると粘膜の水分を保てなくなる)
- 水分をとる(水分不足だと乾燥しやすくなる)
- 部屋を加湿する

背中をまっすぐに

背中をまっすぐにして座るグループと、背中を丸めて座るグループに分かれて一日中課題をこなすという研究をした博士がいます。

その結果は?

姿勢のよいグループのほうが、やる気や注意力があがったそうです。

この研究をしたニュージーランドの博士は、自分がつむいて歩く癖があったため、胸を張るようにしたら、気分がよくなり、この研究を思いついたのだとか。

ふだんから背中を丸めがちな人は、本当にそうなるかどうか、試してみるのもいいかもしれません。