

保護者向けほけんだより

# すこやか通信

令和 2年 11月 広畑小学校 保健室

## 体温のヒミツ

### 正しい体温の測り方



ヒミツ

平熱が 36℃以下だと「低体温」

低体温だと・・・

1. 疲れやすい
2. 集中力がない
3. かぜをひきやすい

ふだんの体温（平熱）が 36.0℃以下の「低体温」の人が増えていると言われています。運動不足や生活リズムの乱れが原因のようです。

### 運動

筋肉は熱を作る大切な器官。毎日、体を動かし、筋肉量を増やしましょう。

### 食事

朝昼夜、バランスよく食べましょう。21 時以降の夜食は、夜型になりやすいので注意してください。

### 睡眠

起床時、太陽の光を浴びて一日をスタート！ 夜は、お風呂で体を温めるとぐっすり眠れます。

### 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。

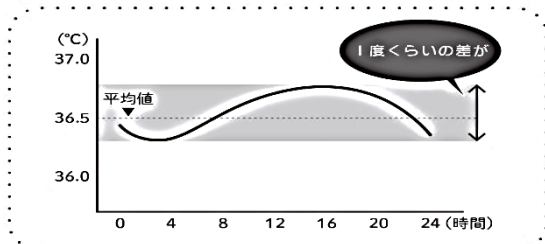


ヒミツ

体温にはリズムがある

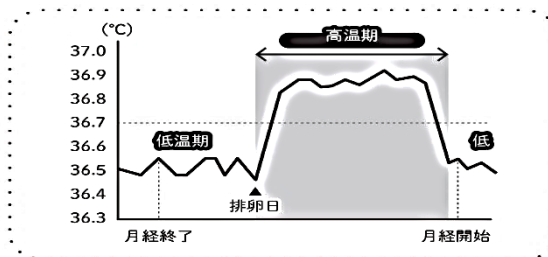
体温  
×  
24時間

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。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  
×  
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。



ヒミツ

子どもは大人より  
体温が高い

毎朝、ご家庭での健康観察ありがとうございます。

体温はだいたい 36.5℃±0.5℃といわれています。お子さんの場合、体温が 37℃位でも問題なく、新陳代謝が活発で、大人よりも少し高めのような。新型コロナウイルス感染症対策で、ご家庭や学校でも健康、衛生管理が充実し、昨年よりも保健室利用者が減少しています。（児童数元年 168名、2年 152名）

来室者のべ人数	元年度 6月～10月	2年度 6月～10月
外科的	244人	167人
内科的	110人	89人

※2年度 7月31日まで

※運動会含まず