



令和7年1月8日
小平市立花小金井南中学校
保健室

2025年になりました。今年もよろしくお願いします。

新しい年になり、さっそく今年の目標は立てましたか？どんな目標でも達成するためには、コツコツ努力を積み重ねることが大切です。そのためには、健康な心と体が必要です。今年1年みなさんが心身ともに健康に過ごせるように応援しています。



「体温」は体の健康指標

今月の保健目標

冬の健康管理をしよう

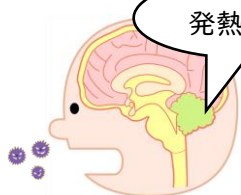
保健室では体調不良で来室したときは、体温を測りその結果を踏まえ、授業をがんばれるかどうかを一緒に考えています。このとおり、体温は私たちの体の健康状態を示す指標となります。病気で発熱する仕組みや正しい体温の測り方などを知り、自らの体調管理に役立てましょう。



病気で発熱する仕組み

①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。

発熱せよ



②体温を上げるため、血管を収縮し寒さを感じて熱の放出を少なくする。



③免疫細胞が活発に働き、体温が上昇する。



④回復に向かうと、発汗して熱を下げる。

水分補給を
しよう



体温にまつわるQ&Aクイズ

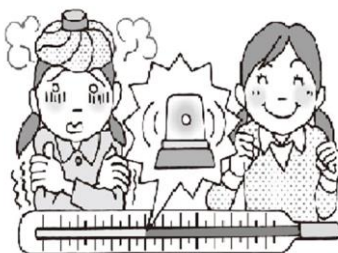
Q1

平熱は誰でも
同じくらいの温度である



Q2

発熱の基準の値は
37.5°Cである



Q3

低体温症は
単に凍えた状態である

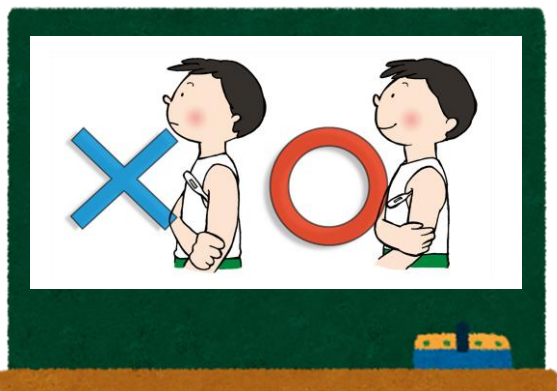


答えは次のページ

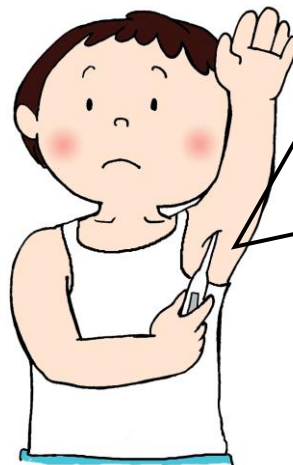


正しい体温の測り方

◎正しい測り方



左右の違いがわかりますか？
左の方は体温計を上から差ししています。
これでは正しく測定ができません。
保健室でもよくエラーになっている人が
いるので、注意しましょう。



体温計を挟む位置

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。



平熱はどのくらいですか？

「平熱が36℃以下」という人がいますが、実は36℃以下は「低体温」と言われています。運動不足や生活リズムの乱れが原因です。

平熱が上がると…

集中力アップ



免疫力アップ



やる気アップ



生活リズムを改善すると、体温も
改善します。「食べる」「動く」
「よく眠る」の習慣で正常な体温
を保つことができます。



クイズの答え

1

✕ 人によって異なります

健康な日本人の平均体温
は36℃台後半。でも個人差
が大きいものです。
大切なのは自分の平熱を知
っておくこと。健康な時に
も体温を測ってみましょ
う。朝と夜では1℃くらい
差がでることもあります。

2

○ ただし、個人差があり
発熱は病原菌などと戦う
ための防御反応といわれて
います。37.5℃以上が発
熱とされていますが、平熱
よりも高いと感じたら、発
熱の始まりと考えても良い
でしょう。

3

✕ 命にかかわる危険な状態

人間は体温が低くなりす
ぎると生命を保てません。
体温が35℃以下になった
場合、低体温症と診断され
ます。寒い場所でケガや病
気で倒れたときは、体温を
保たないと危険です。