



令和8年1月8日  
小平市立花小金井南中学校  
保健室

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

免疫力を高めよう

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と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。



### やってみよう！

- 平熱が 36.0°C 未満である
- 周りが暖かくても、自分だけ手足が冷たいと感じることが多い
- 最近、特に理由もなく「だるい」「疲れやすい」
- 湯船につからず、シャワーで済ませることが多い。
- 毎日同じ時間に寝起きできていない。

3つ以上あてはまる人は、体温と免疫力がピンチ！特に平熱が 36.0°C 未満の人は、全身の機能が低下している低体温のサインです。



## 「冷え」と「低体温」は違う！体のSOSのレベルを知ろう

### 冷え→血のめぐりが悪いサイン

体の中心は温かいのに、手足など末端だけが冷たいと感じる状態。自律神経の乱れや運動不足で血流が悪くなっています。

### 低体温→体のエンジンが切れているサイン

測ってみて、平熱が 36.0°C 未満が続く状態。体全体の熱を作る力が落ちていて、免疫力にも直結します。

#### 【低体温が招く体の不調】

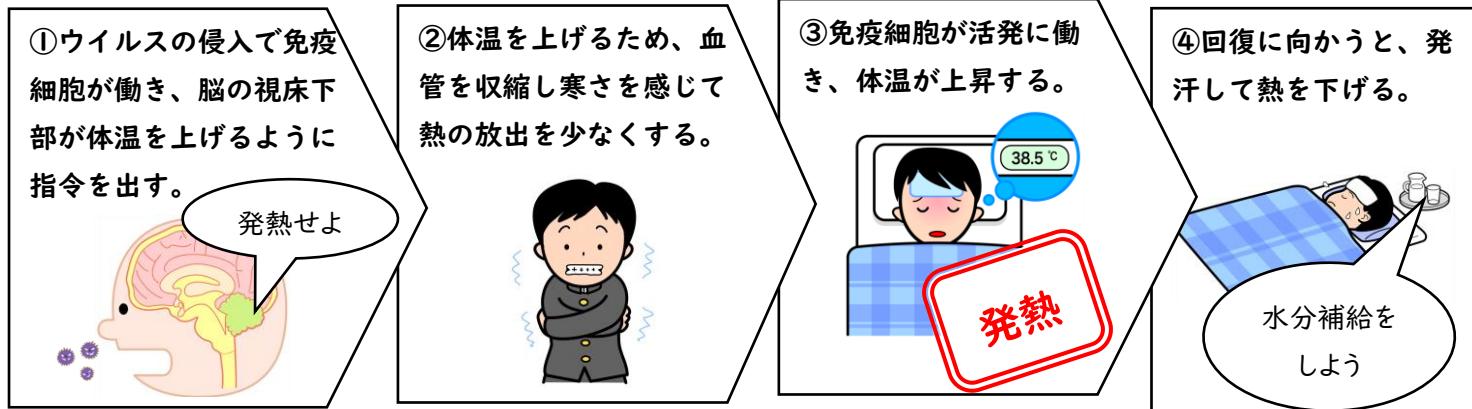
- ◎免疫力の低下 ……体を守る免疫細胞の働きが鈍くなります。
- ◎基礎代謝の低下 ……エネルギー消費効率が悪くなり、疲れやすい、だるいなどの不調や太りやすくなるなどの体質の変化につながります。
- ◎自律神経の低下 ……体温調整機能がうまく働かず、イライラ、集中力低下、不眠、頭痛など、心の不調にもつながります。





## 病気で発熱する仕組み

体温が高い=悪いことではありません。発熱は、体が病原体と戦うために行う非常に重要な防除反応です。体温を上げて、免疫細胞を活性化させ、病原菌が活動しにくい環境を作っています。



## 体温を上げるには？



朝ごはんをしっかり食べる … 特に熱を作るたんぱく質を摂るように意識しよう。



筋肉を動かす … 階段を使う、大股で歩くなど、下半身を意識的に使おう。



温める習慣をつけよう … 湯船につかる、温かい飲み物を飲む、首元を温めるなどしてみよう。



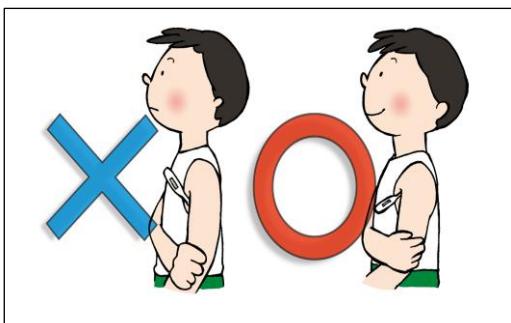
質の良い睡眠をとる … 決まった時間に寝起きし、スマホを見る時間を減らすなどの工夫しよう。

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。

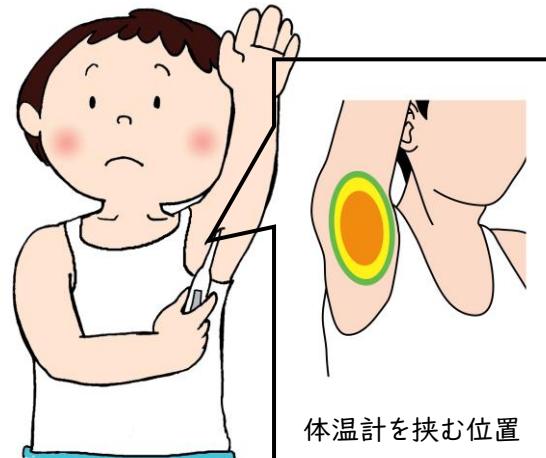


## 正しい体温の測り方

### ◎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。