

ほけんだより 11

長崎県立平戸高等学校

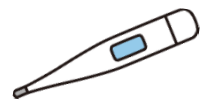
令和5年11月17日

担当 2-1 白石

最近、日が過ぎていくにつれてだんだんと寒くなってきましたね。身体が寒さに慣れていないこの時期は、体調を崩しやすいです。風邪をひかないように、手洗い・うがいなどの感染対策をしっかりしていきましょう。

知っているようで知らない 体温のこと

体温は体の状態がわかる1つのバロメーター。
自分自身の体調の変化に気づくためにも、体温測定が重要です。



測定部位について

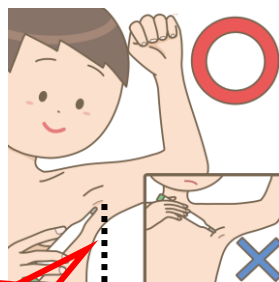
体温は、体の内部が高く安定しています。しかし、体の内部のため日常的に測定することはできません。

そのため、体内の温度が反映され、かつ体に負担が少ない測定部位である「腋窩(わき)」「舌下(口)」「耳内」「直腸」で測定します。なかでも腋窩は、わきを締めることで簡単に密閉状態を作ることができ、安定した体温を得やすいといわれています。

体温は直腸温>耳内温>舌下温>腋窩温となり、一番体内に近い直腸が高いです。平熱はそれぞれ異なることを覚えておきましょう。

正しい体温の測定方法

わきの中心に
体温計の先端を当てる



体温計の向きは
下から上

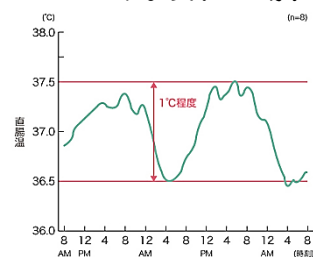
肘をわき腹につけて
わきをしっかりと締める

30° ~ 45°

体温のリズム

体温は、熱が出る病気にかかっていなくても、運動、時間、気温、食事、睡眠、感情の変化などにより変動しています。女性の場合は月経周期の影響も受けます。

体温は早朝が一番低く、夕方が一番高い



Scales EW Vander A J et al.: J Appl Physiol 65, 1988 より作成

歯科講話及びブラッシング指導を行います！



11月24日（金）に九州文化学園歯科衛生士学院の生徒さんに来校いただき、口腔衛生について学びます。6月に行われた歯科検診では、半数の生徒にむし歯がありました。歯の健康を守るためには、むし歯などは早期に治療し、日頃から歯をしっかりと磨くことが大切です。この機会に自分の口の健康を保つために、歯の磨き方などを習得しましょう。

24日には歯を染色しますので、その際に赤く染まる部分が少なくなるように、日頃の歯磨きを頑張りましょう。また当日は以下のものを各自で準備してください。よろしくお願いします。

準備するもの

歯ブラシ・コップ・手鏡・タオル・筆記用具（赤ペン）・牛乳パック（吐き出し用）

インフルエンザに気をつけよう！

インフルエンザが先週・先々週と本校でも流行しました。現在は落ち着きましたが、まだまだ予断を許さない状況です。インフルエンザの症状には、高熱・関節痛・寒気・倦怠感などがあります。急な発熱、せきや喉の痛みなどが出てきたら、医療機関を受診しましょう

インフルエンザの出席停止期間は

「発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで」

出席停止の考え方（インフルエンザ）

	発症当日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
〈例〉 発症後 2日目に 解熱	発熱 	発熱 	解熱 	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 5日以内 登校不可	登校可能	
〈例〉 発症後 4日目に 解熱	発熱 	発熱 	発熱 	発熱 	解熱 	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能

熱が下がっても、インフルエンザの感染力はしばらく残ります。発熱などの症状がなくなっても感染力はしばらく続くため、人にうつさないためにも、出席停止期間は自宅で安静に過ごしましょう。登校を再開しても、咳などが持続する場合にはマスクの着用をお願いします。