



12月に入り、調布中では「寒い…!」というつぶやきが多く聞こえるようになりました。そんなつぶやきの様子を見てみると、中には寒さ対策が十分でない人も見られます。正しい寒さ対策を行うことで、免疫力アップにつながります。寒さ対策や感染症対策について、今月号もみなさんに知ってほしい情報を載せました。ぜひ参考にして、今日から実践してもらえると嬉しいです。

寒さ対策のコツはこれだ!

重ね着で‘空気の層’をイメージして



1枚



たくさん

身体から発生した熱が服と服の間の層に溜まり暖かくなります。

3つの‘首’を温めましょう



首・手首・足首は皮膚が薄く太い血管が通っているため、温めることで効率よく全身が温まります。

身体が温まる食べ物は?



にんじん、れんこん、かぼちゃなどの根菜や冬が旬の野菜がおすすめです。

ストレッチやマッサージも効果的



特に足や手の指先が冷えやすい人は、末端を意識してマッサージすることをおすすめします。



カイロは正しく使おう

カイロを正しく使えていない人は誰でしょうか? 全員見つけましょう。

直接肌に貼っているよ。服の上からだとなんて温まりにくいからね

Aさん



熱いと感じたから、勿体ないけどすぐに外したよ

Bさん



パジャマに貼って寝ているよ。温かくてよく眠れるよ

Cさん



こたえ

Aさん

Cさん

カイロは直接肌に貼ったり、寝ているときに使ったりしないようにしましょう。体温より少し高め温度(44~50℃)のものに長時間触れ続けることで起きる低温やけどの恐れがあります。安全な使い方、温かく過ごしましょう。

効率の良い換気とは？

換気をして空気を入れ替えると
良いことがたくさん

頭がスッキリする

感染症予防になる

こもった匂いや
湿気がとれる



換気をするときのポイントは

対角線の
窓を開けること



換気をして

新鮮な空気の部屋で過ごしましょう

保健給食委員の生徒が、12月から室内環境点検で休み時間に換気をおこなってくれています。休み時間ごとに1回あたり5分程度、窓と廊下の扉を開けて空気の通り道を作ることが効果的な換気のポイントです。これからの季節は冷たい空気との入れ替えのため、換気に対してマイナスなイメージがあるかもしれませんが、皆さんの健康を守るためにおこないます。ぜひ協力してください。



正しく知って体温を測りましょう

ちょっと体調が不安かも？と体温計を使うことが増える季節です。〇×クイズ、いくつ正解できるでしょうか？

Q

平熱は誰でも
同じくらいの温度である



×

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。

健康なときにも

体温を測ってみ

ましょう。朝と

夜で1℃くらい

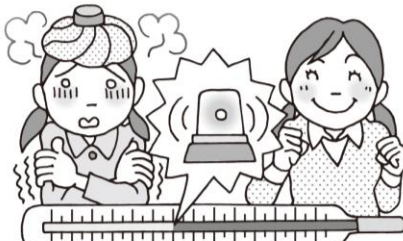
差が出ることも

ありますよ。



Q

発熱の基準の値は
37.5℃である



○

ただし、これも個人差あり

発熱は病原菌などと体が戦うための防御
反応といわれています。37.5℃以上が発熱
した状態とされますが、いつもより高いと
感じたら発熱の始まりと
考えても良いでしょう。

つまり、発熱の仕方にも個人差があるのです。
特に感染症の場合は、熱の数字そのものよりその原因のほうが重要です。



Q

低体温症は
単に凍えた状態である



×

命にかかわる危険な状態です

人間は体温が低くなりすぎると生命を保てません。具体的には、体温が35℃以下になった場合に低体温症と診断されます。

非常に冷たい水に5～15分つかっているだけでも低体温症になる場合も。寒い場所でケガや病気で倒れたときも、体温を保たないと危険です。



豆
知
識

体温計で
測れる温度は
決まっている

体

体温計の測定できる最大の体温は42.0℃。昔ながらの体温計も、目盛りは42℃までです。基本的に発熱しても41.5℃以上になることはなく、それ以上高い熱が出ると体のたんぱく質が壊れ命にかかわります。

