

ほけんだより

12

令和7年12月12日(金)
調布市立調布中学校
保健室



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いると、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と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



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
や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。

温まりにくいからね
直接肌に貼っているよ。
服の上からだと

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
り少し高めの温度（44~50°C）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。安全な使い方で、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、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。○×クイズ、いくつ正解できるでしょうか？



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。



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もその原因のほうが重要です。



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。



体温計で
測れる温度は
決まっている



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。

