

体調管理のために毎日測定している体温ですが、正確に測定されていなければ意味がありません。新型コロナウイルスの流行が拡大しています。自分の身体としっかりと向き合うために、正しい検温方法を身に付けましょう。

知っているようで 知らない

体温のヒミツ

みんなの体の状態がわかる
“健康のパロメーター”。その
隠されたヒミツを紹介します。

ヒミツ

体温は測る場所によって違う

体の表面と内部では温度が違います。ふつう、表面は中心部分よりも少し低め。気温の影響を受けやすく、安定していません。

ふだんは体の内部と温度が近くて測りやすい、「わきの下」で測ります。



正しい体温の測り方

わきの中心に、体温計の先端を
30° になるように当てる

1



下から上に向けて
押し上げるように

30°

ひじをわき腰につけて、体温計
とわきをしっかりと密着させる

2



もう片方の手で
軽く押さえる

手のひらを
上向きに

ヒミツ

平熱が 36℃以下だと「低体温」

ふだんの体温（平熱）が36℃以下の「低体温」の人が増えていると言われています。原因は、運動不足や生活リズムの乱れだと考えられています。

改善するためには？

大切なのはよく食べて、よく動き、よく寝ること。生活リズムを見直してみましょう。



運動

筋肉は熱を作る大切な場所。毎日体を動かして筋量をアップさせましょう。

食事

3食しっかりととりましょう。夜食は夜型の生活になりやすいので注意。

睡眠

早寝早起きで機軸のリズムを整えます。朝は太陽の光を浴びて1日をスタート！ 夜は、お風呂に入って体を温めると寝つきがよくなります。

- 体温計によっても特徴があります。
- 説明書に従って使用します。
- 非接触型体温計は外気温度に左右されるものもあります。
- 自分用の体温計があるとよいです。

*自分の平熱を知るためには、毎日同じ条件で測定することが大切です。

- ・時間・・・毎朝（ ）時に測定。
- ・状態・・・布団の中で、朝食前、家を出る前など。
- ・体温計・・・同じものを使用したほうがよい。

*体温だけではなく、頭痛や咽頭痛など細やかな変化を見逃さないことです。

*家族の体調にも心配りができるといいですね。

ヒミツ 子どもは大人より
体温が高い

体温はだいたい $36.5^{\circ}\text{C}\pm 0.5^{\circ}\text{C}$ と
われています。子どもは新陳代謝が活
発で、大人よりも少し高め。反対にお年
寄りはやや低めです。

Q 発熱って何度？

年齢の違いはもちろん、
個人差のある体温。そこで
難しいのが…発熱の判断。

日常的には

37.5℃以上…発熱

38.0℃以上…高熱

と言われることが多いです。

※医師及び指定届出機関の管理者が都道府県知事に
届け出る基準（厚生労働省）より

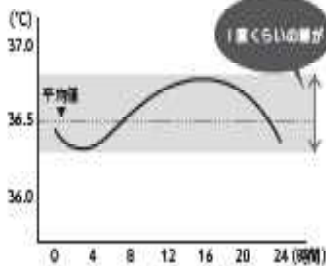
ヒミツ

体温にはリズムがある

体温
×
24時間

1日の中で変化のリズムがあ
ります。眠っている間は低く、
起きて活動するにつれて上がっ
ていきます。夕方ピークで、

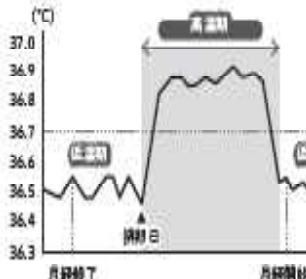
夜にかけてまた少しずつ下がっていきます。



体温
×
月経周期

女性は月経周期によって変
動します。月経が始まると体
温が下がって低温期に。排卵
があると上昇して、次の月経

まで高温期が続きます。



もう一度自分の生活を振り返ってみましょう

・石けんを泡立てて15秒以上もみ洗い。



- ・予備のマスクを携帯しましょう
- ・休み時間もマスクをします。外す場合は周りとは2メートル間隔を開けて、おしゃべりはしません。
- ・移動の時にもマスクをします。(体育の授業への往復時)
- ・マスクをしていても大声は慎みます。

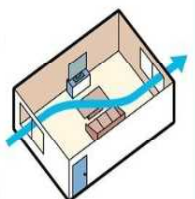


- ・アルコール消毒液はたっぷりの量で。
- ・掌に取り先ずは指先から始めます。
- ・15秒くらい乾くまで手をもみます。
- ・使用後はストーブなどの火気に近づかない。



冬場の効果的な換気の方法

- ・換気扇を回す、換気口を開けるなど機械設備を活用
- ・暖房で室内を暖めた後、暖房を入れたまま窓を開ける
- ・開ける窓は対角線上にある2カ所
- ・寒い場合は、30分に1回3、4分程度を目安に



自分を守り大切な人をも守るための、一人一人がすべきエチケットですね。