

「わたし低体温なんです」 …それって本当？

「低体温」は、医学的な定義はありませんが、一般的に36℃未満の体温のことを「低体温」と呼んでいます。しかし、体温の測定が正しくできず、実際よりも低い体温を自分の平熱だと思って低体温と言っている人が多く、口中で測定した平熱は37℃前後あるという場合がほとんどです。

37℃前後の平熱を維持するためには、規則正しい生活が欠かせません。生活習慣の乱れなどにより、平熱が下がってしまう場合があります。体温について知り、平熱の低下を予防しましょう。

1) 平熱を下げる要因

遅寝遅起き	体温を上げ下げするホルモンの分泌の乱れを招きます。
朝食の欠食、 バランスの悪さ	食事には、体温を上昇させる働きがあります。 朝食を食べないと、体温を十分に上げることができません。 また、バランスの悪い食事は、十分な体温上昇につなげられません。
運動不足	運動不足で筋力が低下すると、体内で熱を作りにくくなります。 また、内臓の働きが悪くなり、消化吸収機能がうまく働かなくなります。
朝の排便のなさ	排便を済ませていないと、日中、十分活動することができません。
暑さ・寒さを 感じにくい環境	エアコンの使用やシャワーだけの入浴などにより、暑い・寒いと感知することが減ると、体温調節機能が弱くなります
ダイエット	食べないダイエットは、熱を作り出すために必要なエネルギー・ミネラル・ビタミンの不足、筋肉の減少を招きます。
ストレス	ストレスに対抗する為、アドレナリンが過度に分泌され、血管を縮めて血液の流れを悪くします。
自律神経の乱れ	自律神経が乱れると、体温調節がうまくできなくなります。乱れる原因の例として、心身のストレス（人間関係・疲労・けが等）、不規則な生活（昼夜逆転の生活・食生活の乱れ等）が挙げられます。



2) 平熱の低下が招くこと：たくさんのデメリットがあります！

・免疫力の低下：風邪やアレルギーにかかりやすくなる！

体温が1℃下がると免疫力は約37%下がり、1℃上がると免疫力は約60%活性化するといわれています。平熱が下がっていると、風邪などで熱が出た時も、免疫の活性が高まるほど体温が上がらず、治りづらくなります。

・イライラ、不安感、集中力の低下の原因：成績の伸び悩みの一因になりうる。

夜中の0時ごろ、ゆっくり休めるよう体温を下げるホルモンが分泌され、明け方に、元気に活動できるよう体温を上げるホルモンを分泌する、という体の仕組みがあります。遅寝・遅起きで生活リズムが乱れると、ホルモンの分泌が乱れ、午前中は体温が低いまま（寝ているのと同じ状態）で、ぼーっとする、不機嫌、集中できない、といったことが起こります。

・睡眠の質の低下：生活リズムの悪化・疲れが取れにくくなる

ホルモンの分泌が乱れ、夜に体温が上がり、眠くならない・熟睡できず、次の日だるい、といった問題が起き、生活リズムの悪循環につながります。

・基礎代謝の低下：肥満や将来の生活習慣病の原因に！

体温が1℃下がると基礎代謝が12%（200～500kcal/日程度）低下し、太りやすくなります。基礎代謝が低下すると、内臓脂肪が蓄積し、生活習慣病になりやすくなります。

3) 平熱を維持する具体策

・7時までには起きる

ヒトの脳は、朝起きてすぐに働き出すわけではなく、ウォーミングアップの時間が2~3時間必要です。1限開始の2時間前までに起きていると、朝から十分に活動することができます。

・太陽の光を浴びる

人体の体内時計は25時間になっており、少しずつ生活リズムが後ろにずれていってしまいます。太陽の光を浴びて体内時計をリセットすると、毎日同じリズムで生活しやすくなります。

・朝ご飯を食べる

朝ご飯で栄養やエネルギーを摂り入れ、朝食で消化器官が活発に動くことで通学前に排便を済ませることができ、体温を上昇させやすくなります。

・運動をして汗をかく

運動して汗をかくことは、自律神経を鍛えることができ、ストレスの発散にもなります。すると、意欲がわき、学習効果のアップにもつながります。しかし、夜になってから運動を行うと、体が興奮してかえって眠れなくなってしまいます。夕方までに行うようにしてください。

・22時~23時までには寝る

22時~深夜2時の間は「睡眠のゴールデンタイム」と呼ばれ、この時間に深い眠りに入っていると、身体のコンディションを整える為に必要な成長ホルモンが活発に分泌され、前の日の疲れを効果的に回復し、翌朝すっきりと目覚め、朝から活発に活動をしやすくなります。なので、22~23時までには寝るようにしましょう。



インフルエンザに注意して下さい！！

今年は、昨年より3週間も早くインフルエンザが流行期に入りました。よく誤解されますが、インフルエンザの予防接種は、インフルエンザに絶対かからないようにするものではありません。予防接種は、重症化しないためのものと考え、十分なインフルエンザの予防を行きましょう。

1) インフルエンザと風邪のちがい

	発病	初期	発熱	全身痛	せき
インフルエンザ	急激	寒気・頭痛	平熱より2度以上高い	強い(関節・筋肉)	強い
風邪	徐々	くしゃみ・鼻水	平熱より2度高い程度	弱い頭痛	弱い・無い

※インフルエンザは、風邪と同じように、のどの痛み、鼻水、せきなどの症状も見られます。

2) インフルエンザの予防・・・感染しないためにできることをして、自分自身を守りましょう。

「適度な湿度の保持」「十分な休養とバランス摂れた食事」「回し飲み・回し食いをしない」「こまめな換気」だけでなく、注意することがあります。

<飛沫感染(ひまつかんせん) (咳やくしゃみなどで飛んだツバなど(飛沫)を吸い込み、感染すること)の対策>

①マスクの着用：飛沫が鼻やのどから入らないようにする。

※帰宅後、部屋にウイルスを入れないため、玄関でマスクを取り、裏返して捨てる。

②咳エチケット：「広めない！」という他者への思いやりが大切です。

- * せきやくしゃみを他の人に向けて発しないこと。
- * せきが出る時は口をタオルなどでしっかりおおうこと。
- * 手のひらでせきやくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗う。

③人と距離を取る、人混みを避ける：人と距離が近いほど感染しやすくなります。



<接触感染の対策>

- ①手洗いの徹底：石鹸でこまめに手を洗い、清潔なタオルで拭く。タオルの貸し借りは厳禁！
※インフルエンザウイルスには、アルコール製剤の手指消毒も有効です。
- ②うがいをする：のどの中に入ったウイルスを外に出し、のどの潤いを保つのに役立ちます。
- ③外出時は手袋をする：手にウイルスが付着することを予防します。
- ④洗っていない手で、顔を触らない。



3) インフルエンザにかかった時の注意点：出席停止について

<インフルエンザ発症日>

×病院に受診した日 → ○症状(発熱、せき等)が始まった日 → その日を0日目とする。

<インフルエンザによる出席停止期間>

「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」としている。

「インフルエンザ症状が出ている期間と出席停止期間」の早見表

	発症日 (第0日)	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目
Aさん			解熱				出席可能			
Bさん		解熱					出席可能			
Cさん				解熱			出席可能			
Dさん						解熱			出席可能	
Eさん							解熱			出席可能
Fさん					解熱			出席可能		

インフルエンザ症状が出た日 (平熱より熱が高い、せきなど) インフルエンザ症状あり インフルエンザ症状なし

インフルエンザにかかった場合の例として、6名の生徒の経過をあげました。

上の早見表を参考にして、出席可能日を確認の上、登校してください。

「発症した後、5日を経過」とは

* Aさん、Bくん、Cくんは、インフルエンザ症状が同じ日に出ました。

その後、Aさんは2日目、Bくんは1日目、Cくんは3日目に解熱(平熱に戻る)しましたが、

「発症した後5日を経過」を満たしていないため、登校は発症後6日目からとなりました。

「解熱した後、2日を経過」とは

* Dさん、Eさんは、インフルエンザ症状が同じ日に出ました。その後、Dさんは5日目、Eさんは6日目に解熱しました。すでに、「発症した後5日を経過」していますが、「解熱した後2日を経過」を満たしていないため、Dさんは発症後8日目から、Eさんは発症後9日目からの登校となりました。

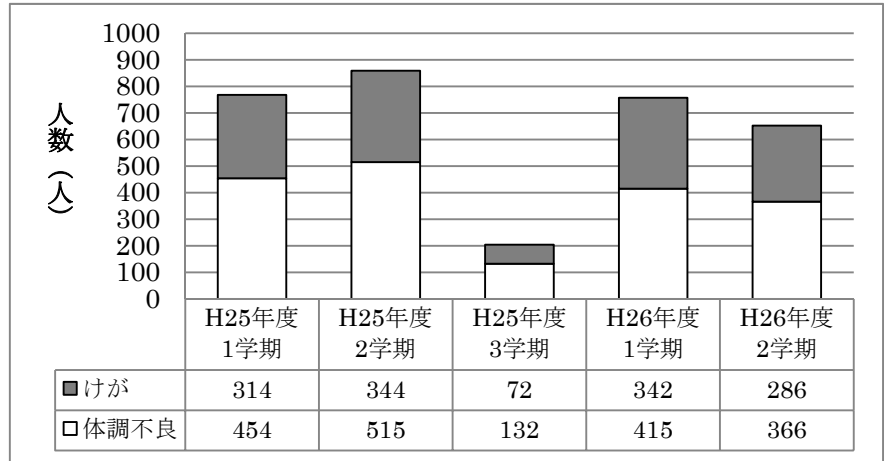
* Fさんは、インフルエンザ症状が4日目で軽快しました。

その後、「解熱した後2日を経過」、また「発症した後5日を経過」し、2つの基準を満たしているため、発症後7日目からの登校となりました。

保健室利用状況（2学期まとめ）

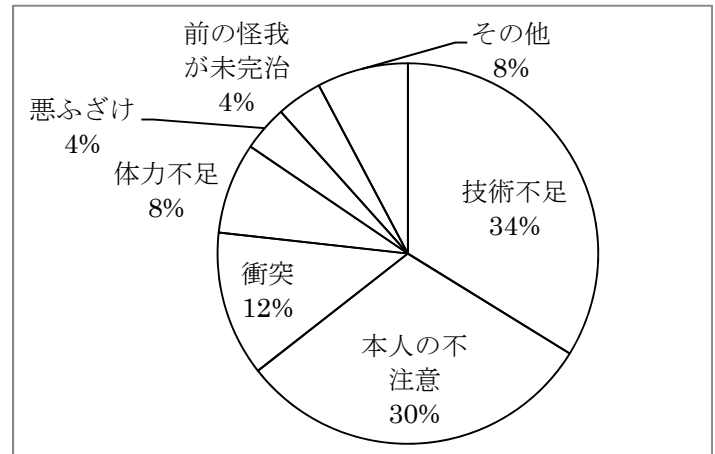
1) 保健室来室者の推移 (2014/12/8 現在)

今学期の来室者は、けがが286名、体調不良が366名の計652名でした。前年度と比べ、けがは58名、体調不良者は149名減少しました。昨年の2学期は、全国的にウイルス性胃腸炎が流行し、保健室にも多くの人々が来室しました。今年は流行していないため、来室者が減ったと思われます。けがは、擦過傷（すり傷）が減っていました。足元に注意して歩くなど、これからも怪我の予防に努めましょう。



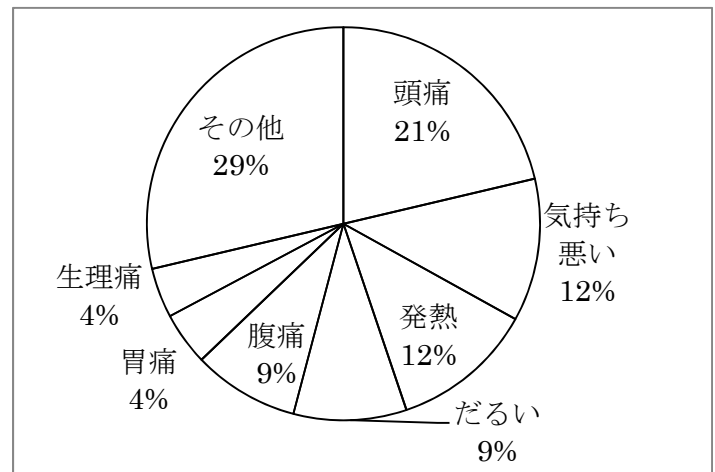
2) けがの原因

今学期のけがの原因で最も多いものは「技術不足」34%でした。「技術不足」には、ボールを受け取る時の手の形が変だった、などがありました。また、「本人の不注意」も31%もいました。「本人の不注意」には、おしゃべりに夢中で段差に気づけなかった、などがありました。「技術不足」「本人の不注意」は、自分自身の問題です。体育や登下校など、けがをしやすい場面では、自分で気を付けるようにしましょう。



3) 体調不良者の来室理由

今学期の来室理由で最も多いものは「頭痛」でした。「頭痛」の原因としては、寝不足・風邪・冷え・疲労などがありました。寝不足・冷え・疲労は、自分で予防ができる要因です。早寝早起きを心がけるなど生活リズムを正しくし、疲れをため込まないようにしましょう。また、体を冷やさないようにしましょう。特に、首・お腹・太ももを温めると効果的です。



4) 平成26年度 2学期 学校管理下の傷病における保険手続き完了状況 (人数) 2014/12/8 現在

2学期	授業中		休み時間 放課後	部活動中		登下校中		学校行事	中学校継続
	体育	他		運動部	文化部	自転車	他		
	22	1	2	20	1	3	4	5	7

今学期の保険書類の配布は102件でした。けがをして通院した人、保険の手続きを取りましょう。