



山形県立楯岡特別支援学校
保健室
NO.12 2025年2月10日

今年の立春は2月3日。暦の上では『春』ですが、まだまだ厳しい寒さが続きそうです。学校では、先週小・中学部でインフルエンザA型に罹患して、お休みしているお子さんがでていました。手洗い、マスクなど、自分ができる予防に努め、症状がある時は無理をせず、早めに医療機関を受診しましょう。

ホームページで
ご覧いただけます。



インフルエンザ に注意



て あら
手洗い・うがいをする



ひと ご
人混みを避ける

か ぜ
風邪

インフルエンザ

りゅう こう ちゅう
流行中



マスクをする



き そくただ せいかつ
規則正しい生活をする

寒い冬 進んで「体温」を上げてみよう!!

体温が下がると免疫の働きや基礎代謝も下がります。健康のために以下のことを実行してみよう。



ちようしょく た
朝食を食べる

ね あいだ てい か たいおん
寝ている間に低下した体温が
上がります。脳も活性化!



カラダを動かす

きんにく ねつ つく
筋肉が熱を作ります。掃除な
ど進んでお手伝いしましょう。



ゆ ぶね
湯船につかる

ぬるめのお湯に長めにつかっ
て心身ともにリラックス。



体温にまつわるQ+Aクイズ

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。

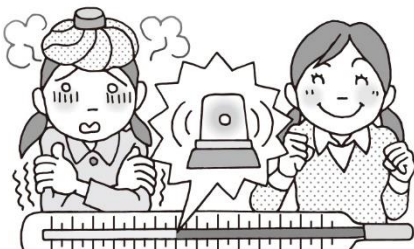
健康なときにも
体温を測ってみ
ましょう。朝と

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
りも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。



おぼえておこう

体温計の
正しい使い方



①



体温計の電源を入れ、
表示部に「L°C」が出たら準備完了

②



体温計の先は
わきのくぼみの中心にあてる

③



下から押し上げるように
持ち上げ、わきをしめる

軽く腕を外から押さえて
体温計とわきを密着させる

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。

