

# 保健だより

厚木市立森の里中学校 保健室  
平成25年11月1日発行



「身長が伸びたんです」とはにかみぬ  
「輝いてるね」と掛けしことばに

## グッと涼しくなりました

今年の秋は例年になく台風が多く、大きな被害の出た地域もありました。いろいろなことが中止になったり、変更になったものもありましたが、台風の進路がそれて大きな被害が出なかったことを幸いと考えましょう。青く澄み渡った秋空の下、3年生の美しい合唱をもう一度聞くこともできましたから。

さて、11月、霜月です。急激な気温の変化で体調を崩さないように気を付けましょう。

## 特集 体温のしくみ

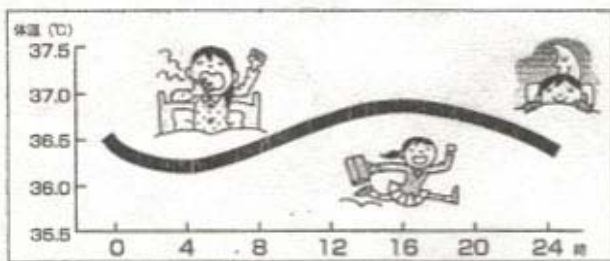
### ○人間の体温はなぜ36℃台？

私たちは、食物などから取り入れた物質を体に必要な物質につくり変えたり、体内の物質を分解して、生体を維持するのに必要なエネルギーを作り出しています。人間の場合、こうした仕組みが最もうまく働くの36.5～37℃前後だと考えられています。

### ○正しい体温の測り方

- ①体温計の先を下から上に向け、わきのくぼみの真ん中にはさむ。
- ②ひじをわき腹につけ、もう一方の手で肘を軽く押さえ、わきをしっかり閉じる。
- ③電子体温計の場合は、ピッと鳴るまで、動かずじっとしておく。

### ○1日の体温の変化



体温は、1日のうちに0.5～1℃ぐらいの範囲で変動します。これは、「昼に活動し、夜眠る」という生活の中から、人間が長い年月にわたって身につけた生体リズムの1つです。午前2時～5時ごろが最も低く、その後少しずつ上昇して、午後3～6時ごろ最も高くなります。

### ○体温は、こんな時に変化します

- ・食事をしたとき・・・食物を取り入れると、体内で物質が分解されて化学反応が起こり、熱がつくられるため、体温が高くなります。
- ・運動したとき・・・歩いたり、運動をして筋肉を動かすと、血液循環が良くなり、体内で熱が作り出されるので、体温が上がります。
- ・病気のとき・・・免疫細胞から脳に、ウイルスや細菌の感染を知らせる物質が送られると、体温が上がります。免疫細胞の働きを活発にするためです。
- ・月経から2週間後・・・女性の場合、月経周期に合わせて、体温も変化します。月経開始から約2週間は体温が低く、その後、2週間ほど高い時期が続きます。

### ○生活リズムの乱れが体温リズムの乱れに

夜型の生活をしている人の体温リズムは、普通の体温リズムより数時間、後ろにずれています。そのため、眠っているときの低い体温で起こされて活動を始めなければならないので、脳や体が目覚めず十分に力を発揮できません。生活リズムを改善して低体温を改善しよう。