



2025年1月8日発行
大分市立東陽中学校保健室
文責:井上 No.21

年が明けました。「新年の抱負は?」などと聞かれたことがある人もいるかもしれません。抱負とは、単なる目標ではなく心の中に持っている計画のことです。だから、「〇〇になりたい」だけでは不十分。「〇〇になりたい。だから××をする」と具体的に何をするかまでを考えてみましょう。そうすると、自然とチャレンジしたい気持ちになってきますよ。新しい年に新しい一歩を!



意外と知らない体温にまつわる〇×クイズ



平熱は誰でも
同じくらいの温度である

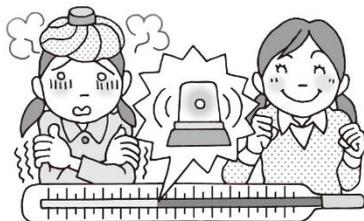


×人によって異なります

健康な日本人の平均体温は36度後半。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度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護反応といわれています。37.5℃以上が発熱した状態とされていますが、いつもより高いと感じたら発熱の始まりと考えてもよいでしょう。つまり、発熱の仕方にも個人差があるのです。



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

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。

覚えておこう!体温計の正しい使い方



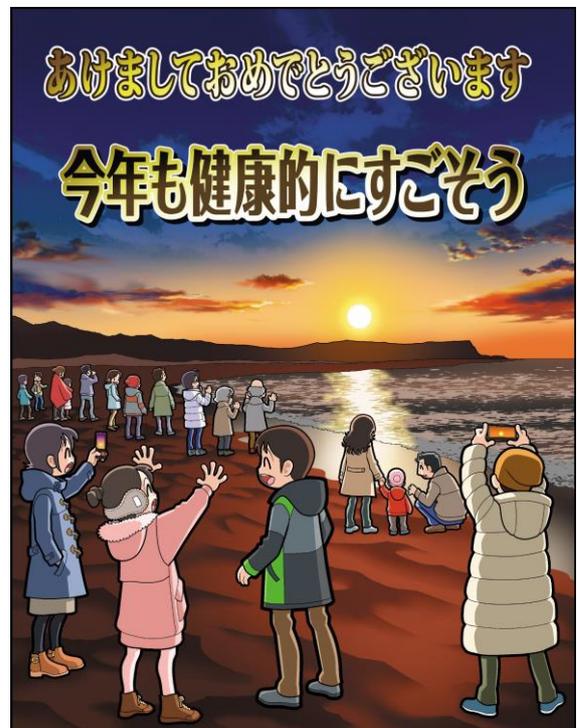
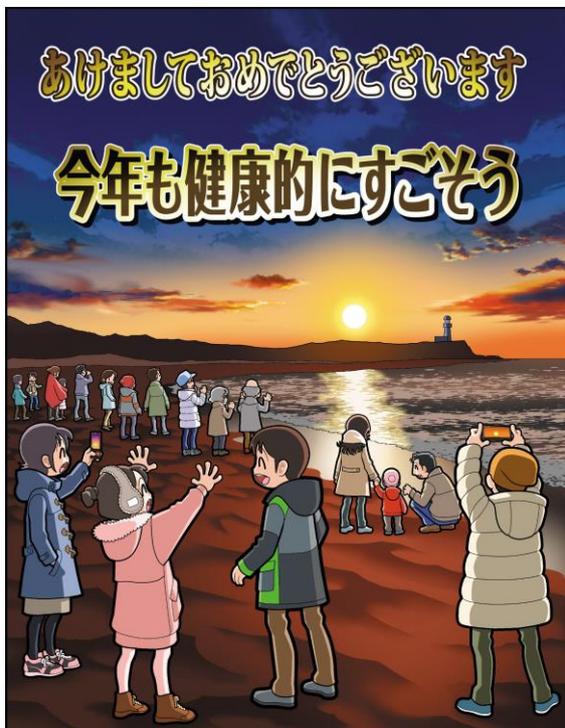
- ①体温計の電源を入れ、表示部に「L°C」がでたら準備完了
- ②体温計の先はわきのくぼみの中心にあてる
- ③下から押し上げるように持ち上げ、わきをしめる

あんなにぎょうさんなごさ

感染症に役立つ



2枚の絵を見比べて7つのまちがいを探そう!



まちがいさがしの答え

右奥の灯台/中央奥の男性の帽子/右奥の親子連れ女性のマフラー/手前の左はじの女子のくつ
手前の左から2番目の女子の耳当て/手前の男子の上着ポケット
手前の右はじの男性のジャケットの長さ