

保健だより

11月

帝塚山学院中学校高等学校
保健室

色づく木々が美しい季節になりました。

紅葉は最低気温が5~8°Cくらいに急に下がると早く進むと言われてます。

冬に近づいている証拠ですね。

しっかり体調を整えて、冬本番に備えましょう！



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“健康のバロメーター”である体温。

新しい生活様式となり、毎朝検温することが当たり前になっていますが、

体温の隠されたヒミツについて、みなさんは知っていますか？

✓ 体温にはリズムがある？

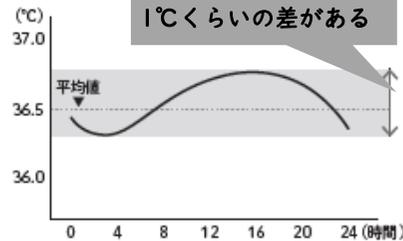
体温 × 24 時間

1日の中でも、体温の変化はあります。

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。

夕方ピークとなり、下がっていきます。



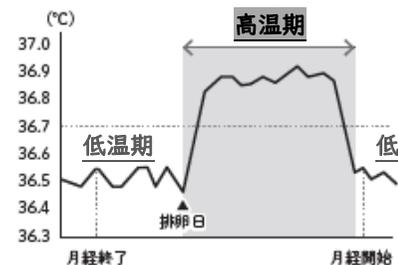
体温 × 月経周期

女性は月経周期によっても変動します。

月経がはじ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。



✓ 体温は測る場所によってちがう？

体の表面と内部では温度が違います。体の表面は中心部分より少し低め。

気温の影響を受けやすく、安定しません。

そのため、一般的に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。



✓ 低体温ってなに？

ふだんの体温（平熱）が36°C以下の「低体温」の人が増えていると言われ、

実際に保健室でも「私、平熱低いねん」と話す人が多くいます。

低体温の原因は、運動不足や生活リズムの乱れだと考えられています。

低体温だと...

疲れ
やすい

集中力
がない

風邪を
ひきやすい

などにつながる。

✓ 低体温を改善するためには？

大切なのはよく食べて、よく動いて、よく寝ること！生活リズムの見直しを！

運動

筋肉は熱を作る

大切な場所。

毎日体を動かして

筋肉量をアップ

させましょう！

食事

3食しっかりと

摂りましょう！

夜食は夜型の

生活になりやすい

ため要注意！

睡眠

太陽の光を浴びて、

1日をスタート！

夜はお風呂に入り、

体を温めると

寝つきがよくなる！