

# 保健だより

高萩高校保健室  
令和2年11月



## 教室の換気をしてください！

11月9日は  
いい空気の日

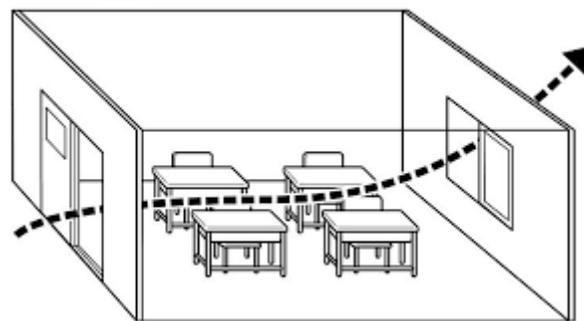


換気をしていない教室では、汚染物質（二酸化炭素（CO<sub>2</sub>）、一酸化炭素（CO）、ホルムアルデヒド（HCHO）、ハウスダスト、花粉、細菌、ウイルス）が室内にずっと残ったり増えたりします。これらの汚染物質を屋外に出したり、薄めたりするためには換気がとても大切です。

効果的な換気の方法は???



対角線上の窓を同時に開けて空気の通り道を作ると、換気効果が促進されます。



効果的な換気の方法を踏まえ…

**休み時間には、窓を開けて空気の通り道ができるようにしてください。**

なお… 教室の廊下側の天窗2か所は常に開けるようにしてください。



前後2か所の窓は閉めない!!!

# 体温について知ろう！

～みんなの状態がわかる「健康のバロメーター」。その隠された秘密を紹介します。～

## 体温は測る場所によって違う

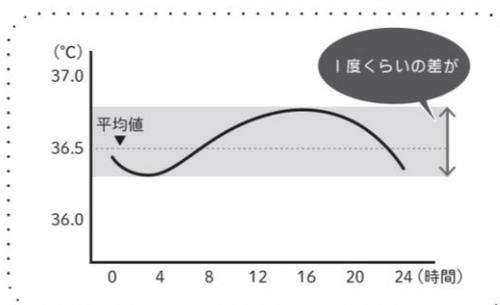
体の表面と内面では温度が違います。普通、表面は中心部分よりも少し低め。気温の影響を受けやすく、安定していません。普段は体の内部と温度が近くて測りやすい、「わきの下」で測ります。

## 体温にはリズムがある



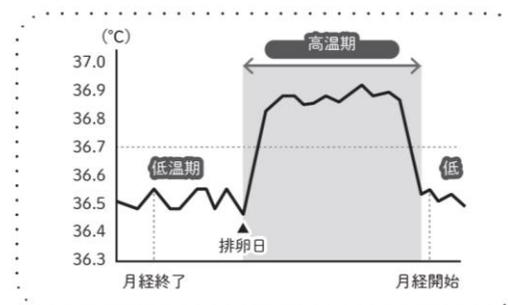
### < 体温×24時間 >

1日の中で変化のリズムがあります。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。夕方がピークで、夜にかけてまた少しずつ下がっていきます。



### < 体温×月経周期 >

女性は月経周期によって変動します。月経が始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。



## 平熱が36℃以下だと「低体温」

普段の体温（平熱）が36℃以下の「低体温」の人が増えているといわれています。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。よく食べて、よく動き、よく寝ることが低体温の改善のポイントです。生活リズムを見直してみましょう。

### 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食しっかりととりましょう。夜食は夜型の生活になりやすいので注意。

### 睡眠

早寝早起きで睡眠のリズムを整えます。朝は太陽の光を浴びて1日をスタート！夜は、お風呂に入って体を温めると寝つきがよくなります。

### 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