

# すこやかに



令和2年11月4日  
京都市立松尾中学校  
保健室 No.9

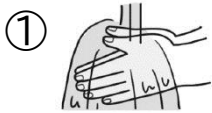


風邪・インフルエンザが流行する時期になります。さらに、新型コロナウイルスはもちろん、ノロウイルスなど、冬には特に注意したい感染症があります。みなさんは、毎朝の検温と健康チェックを行っていると思います。発熱または風邪症状があり、体調がすぐれない時は、無理をして登校せずに自宅で休養してください。

## 感染症予防の基本

## 手洗い

～毎日続けていますか？～  
洗い方をもう一度見直そう！



① 水道水で手を洗い流す



② 石けんをよく泡立てる



③ 両方の手のひらをよくこする



④ 手の甲を伸ばすようにこする



⑤ 指先、爪の間に念入りにこする



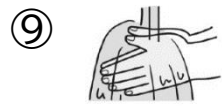
⑥ 両手を組み合わせて指の間を洗う



⑦ 親指と手のひらをねじるように洗う



⑧ 手首をねじるように洗う










⑨ 水道水で泡を洗い流す



⑩ きれいなタオルやハンカチでふく

## 症状はどう違う？

手洗いや咳エチケットなど、3つに共通する予防法もあります。

症 状	新型コロナウイルス感染症	風 邪	インフルエンザ
発熱 	平熱～高熱	平熱～微熱	高熱
せき 	◎	◎	◎
のどの痛み 	○	◎	◎
鼻水 	△	◎	○
関節痛・筋肉痛 	○	×	◎
頭痛 	○	◎	◎
下痢 	△	×	○ 特に小児で多い

◎：頻度が高い    ○：よくある    △：時々ある    ×：あまりない

同じような症状もありますので、自分で安易に判断することは禁物です。まずは受診を！

# 体温の ヒミツ

体の状態がわかる“健康のバロメーター”  
みなさんが毎日測っている体温について、正しく  
知って欲しいです。

## ヒミツ 体温は、測る場所によって違う

体の表面と内部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です。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低くて測りやすい「わきの下」で測ります。

## 正しい体温の測り方

①わきの中心に体温計の先端を30°になるように当てる。

②肘をわき腹につけて、体温計とわきをしっかりと密着させる。



下から上に向けて押し上げるように

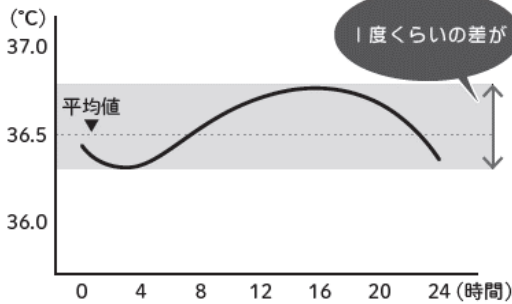
もう片方の手で軽く押さえる

手の平を上向きに



## ヒミツ 体温にはリズムがある

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、夜にかけて少しずつ下がっていきます。1日の体温の差は、ほぼ1℃以内です。



## ヒミツ 36℃以下は「低体温」

普段の体温（平熱）が36℃以下の「低体温」の人が増えています。原因は、運動不足や生活リズムの乱れだと考えられます。



## 改善するためには？

大切なのは、よく食べて、よく動き、よく寝ること。生活リズムを見直してみましょう。

## ヒミツ 子どもは大人より体温が高い

体温はだいたい36.5℃±0.5℃とされています。子どもは新陳代謝が活発で、大人よりも少し高めです。反対にお年寄りはやや低めです。



## 発熱って何度？

年齢の違いはもちろんのこと、個人差のある体温。そこで難しいのが、発熱の判断です。

日常的には、

37.5℃以上を「発熱」

38.0℃以上を「高熱」

とされています。

感染症法における届出基準（厚生労働省より）