



今月の保健目標  
姿勢を  
良くしよう

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。「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考えてみましょう。新しい年に新しい一歩を！



寒くて**猫背**になって歩いていませんか。猫背を続けていると体に負担がかかって**肩こり**や**腰痛**、**頭痛**などの原因になります。猫背を防ぐためにこんなことを意識して歩きましょう。

歩くときも  
背筋を伸ばそう

肩の力を  
抜く

少し先を  
見る

腕を後ろに  
引くように  
動かす

お腹に軽く  
力を入れる



## 勉強の 効率アップ↑↑の コツ

テストや試験に向けて勉強を頑張っている人も多いと思います。その時はこんなことに気をつけてください。



### しっかり寝る

勉強した内容は寝ている間に脳に定着するのでしっかり寝ましょう。睡眠不足は集中力の低下や体調を崩す原因にもなります。



### 適度に休憩する

集中力は長い時間は持ちません。適度に休憩をした方が集中できます。



### 部屋の換気をする

閉め切った部屋だと、部屋の酸素の量がだんだん少なくなり、脳に送られる酸素量も減って集中力が低下します。1時間に一度くらいは窓を開けましょう。

意外と知らない？

# 体温にまつわるクイズ

Q

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℃台後半。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℃くらい差が出ることもありますよ。



Q

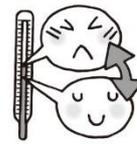
発熱の基準の値は37.5℃である



○ 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御反応といわれています。37.5℃以上が発熱した状態とされますが、いつもより高いと感じたら発熱の始まりと考えても良いでしょう。

つまり、発熱の仕方にも個人差があるのです。特に感染症の場合は、熱の数字そのものよりもその原因のほうが重要です。



Q

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です

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。寒い場所でケガや病気で倒れたときも、体温を保たないと危険です。



豆知識

体温計で測れる温度は決まっている

体温計の測定できる最大の体温は42.0℃。昔ながらの体温計も、目盛りは42℃までです。基本的に発熱しても41.5℃以上になることはなく、それ以上高い熱が出ると体のたんぱく質が壊れ命にかかわります。



## 体温計の正しい使い方

体温計を上から差し込み、体温計の先がわきのくぼみにあたっておらず、体の表面温度を測っている人を時々見かけます。正しく体温を測るためには、体の中心に近づくほど高く安定している体の内部の温度、へいこうおん平衡温を測る必要があります。下の図と説明を参考に正しい体温を測定しましょう。



① 体温計の電源を入れ、表示部に「L°C」が出たら準備完了



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

軽く腕を外から押さえて体温計とゆきを密着させる