



# 保健だより

保健室

しもつき かぐらづき ゆきまちづき  
霜月、神楽月、雪待月は、どれも11月を表す呼び方ですが、他にも「食物月」と呼ぶことがあるそうです。11月は収穫を祝い、食べ物に感謝する月として、昔の人が大切にしていたのです。そして、食事を楽しむために必要なのは、「健康な歯」です。歯を大切にできているかチェックしてみましょう。



80歳で20本以上自分の歯を残そうという**8020運動**を知っていますか？ 20本以上で、ほとんどの食べ物を噛みくだけるのです。ずっとおいしく食べられるように、自分の歯を大切にしよう。

### 食べるために必要な歯の本数



10月に口腔健診を行いました。自粛期間の影響で、口腔状態が悪化している人が多いのでは…と心配していましたが、健康な状態のままの人がほとんどでした。歯科校医の先生も感心していました。引き続き、歯みがき等の良い習慣を続けて、歯を大切にしていきましょう。

## 自分の歯を大切にできていますか？

- 間食をよくする
- 甘いものが大好き
- あまり噛まずに飲みこんでいる
- 食べた後、寝る前に歯みがきをしないことがある
- 歯みがきは1分くらいですぐ終わらせる
- 歯医者さんにしばらく行っていない



思い当たることはないかな？

たくさんチェックがついた人は…



**むし歯・歯周病になりやすい人！**  
このままだと、将来自分の歯を残せなくなるかも…。

## 水筒、持ってきていますか？

気温が下がってきたせいか、水筒を持ってきていない人が増えているようです。水分補給が必要なのは夏場だけではありません。秋や冬でも、右の理由にもあるように、健康を維持するために水分補給は必要です。

### 冬の水分のとり方

- のどが渴いたと感じる前にこまめにとる
- 常温か、白湯など温かいものを選ぶ
- 寝る前、起床後にしっかり補給する

#### 理由

##### その1

私たちの皮膚からは、気づかないうちに水分が蒸発しています。空気が乾燥する寒い季節は、より蒸発が進みやすいのです。

#### 理由

##### その2

夏よりものどが渴いていると感じにくいので、水分をとる機会が減ってしまいがち。

水分不足でのどや鼻の粘膜が乾燥すると、細菌やウイルスが侵入しやすくなります。



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  
"健康のパロメーター"。その  
隠されたヒミツを紹介します。

ヒミツ

平熱が 36℃以下だと「低体温」

ふだんの体温（平熱）が36℃以下の「低体温」の  
人が増えていると言われています。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。

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。



疲れやすい

低体温だと...

集中力が  
ない

風邪を  
ひきやすい

など...

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。ふつう、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。

ふだん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。



正しい体温の測り方

わきの中心に、体温計の先端を  
30° になるように当てる

1

下から上に向けて  
押し上げるように



30°

ひじをわき腹につけて、体温計  
とわきをしっかりと密着させる

2

もう片方の手で  
軽く押さえる



手のひらを  
上向きに

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。

ヒミツ

子どもは大人より  
体温が高い

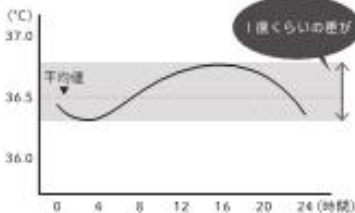
体温はだいたい36.5℃±0.5℃と言わ  
れています。子どもは新陳代謝が活発  
で、大人よりも少し高め。反対にお年  
寄りはやや低めです。

ヒミツ

体温にはリズムがある

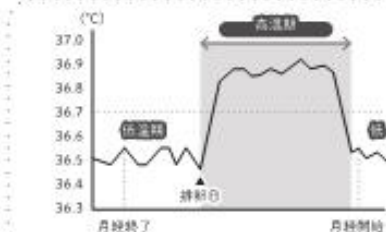
体温  
×  
24時間

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。



Q 発熱って何度？

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

日常的には

37.5℃以上...発熱

38.0℃以上...高熱

と言われることが多いです。

※医療及び指定届出機関の管理者が経過観察知事に  
届け出る基準（厚生労働省）より

「朝夕、検温をして記録する」ということが、新しい日常の1つとして定着しました。体の状態を知ることができる体温ですが、さて、皆さんは正しく測れていますか。保健室で検温すると体温計が「わきの中心」に当たっていない人が多いです。上の「正しい体温の測り方」を参考に、自分が正しくできているか、確認しておきましょう。また、「寒気がする」と保健室にやってくる人の体温を測ると低体温のことが多く、話しを聞くと寝不足だったり朝食を食べていなかったりしています。日常的に低体温だという人は、生活習慣の改善が必要です。