

“体温”特集号

「体調が悪いです」と言って保健室に来た生徒に、必ずする質問が2つあります。何かわかりますか？

①「今朝の体温は？」

10月の1か月間調査したところ、これに「今朝は0℃でした。」と答えられた生徒は、約60%しかいませんでした。

「毎日測定しなければならないことは分かっているけど、時間がない！！」という人が多いようです（中にはそれすら「知らない」という人も！！悲[！]）。

そこでオススメなのが…“ながら体温測定”です。

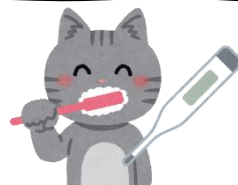
習慣になると、「測らないと落ち着かない」くらいになります。

保健室は**100%**を目指しています。

すでに実践している人、これを機に試してみた人がいたら、ぜひ感想をきかせてください。

“ながら体温測定”

- ①朝食を摂りながら体温を測る。
- ②歯磨きをしながら体温を測る。



②「平熱は？」

「毎日測定していない」と答えた人の中にも、この質問には答えられる人がいます。

しかし、毎日測定していない人が「平熱は36.5℃です。」と即答したら、「本当かな？」とってしまいます。

その理由は、**平熱には個人差があるから**です。

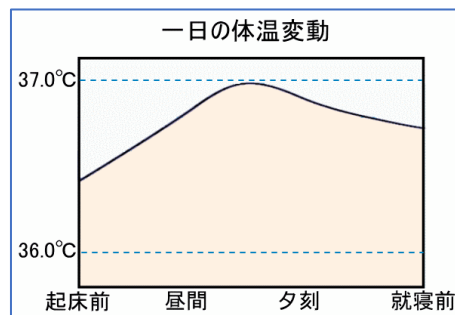
ある調査によると、日本人の平均体温は36.89℃±0.34という結果でした。

つまり、一概に「37℃以上あるから発熱」とも言い切れないのです。

また、右のグラフにあるように、1日の中でも**体温は変動**します。

毎日、体温を測ると**熱の有無**が分かるだけでなく、**平熱**が分かり、**体調の変化**が分かるのです。

逆に言うと、これらが分からなければ、**発熱かどうか**の判断が難しくなるということです。



今後の検診の予定

- 11月12日（木） 歯科検診（全校）
- 12月9日（水） 眼科検診（全校）
- 11日（金） //

体温記録表（11月）

年 組 番 氏名 _____

平熱 . °C

- * 毎日（休日も含む）朝、測定して記録する。
- * 発熱の場合は、『健康観察チェック表』（ホームページに掲載）にも記入する。
- * 場合によっては、学校において体温の推移を確認することがあります。
- * 帰国者・接触者相談センターや、医療機関等で記録が必要になることがあります。

日	曜日	体温	症状の有無	備考 ※症状「あり」の場合、詳細を記入する
1	日	. °C	あり・なし	
2	月	. °C	あり・なし	
3	火	. °C	あり・なし	
4	水	. °C	あり・なし	
5	木	. °C	あり・なし	
6	金	. °C	あり・なし	
7	土	. °C	あり・なし	
8	日	. °C	あり・なし	
9	月	. °C	あり・なし	
10	火	. °C	あり・なし	
11	水	. °C	あり・なし	
12	木	. °C	あり・なし	
13	金	. °C	あり・なし	
14	土	. °C	あり・なし	
15	日	. °C	あり・なし	
16	月	. °C	あり・なし	
17	火	. °C	あり・なし	
18	水	. °C	あり・なし	
19	木	. °C	あり・なし	
20	金	. °C	あり・なし	
21	土	. °C	あり・なし	
22	日	. °C	あり・なし	
23	月	. °C	あり・なし	
24	火	. °C	あり・なし	
25	水	. °C	あり・なし	
26	木	. °C	あり・なし	
27	金	. °C	あり・なし	
28	土	. °C	あり・なし	
29	日	. °C	あり・なし	
30	月	. °C	あり・なし	