

“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。

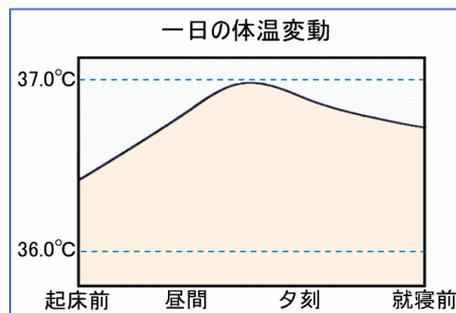
ある調査によると、日本人の平均体温は $36.89^{\circ}\text{C} \pm 0.34$ という結果でした。

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） //