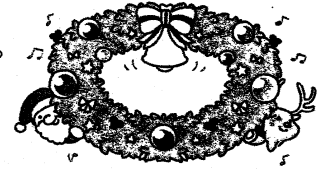


コロナにオリンピック、皆さんにとってはどのような年になりましたか。冬休み中も生活リズムをくずさず、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症にも注意しましょう。良いお年をお迎えください。

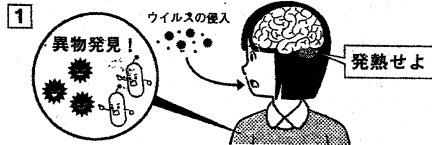


体温はからだの健康指標

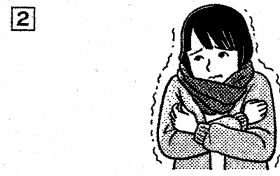
*参考 少年写真新聞社/中学保健ニュース

毎朝、体温を測定し、チェックカードに記入してもらっていますが、体温がからだの健康状態を示す指標となるからです。脳の視床下部（体温調節中枢）は皮ふで感じた外気温や体内の中心部の温度を照らし合わせて、寒い時は熱をつくり、暑い時は熱を逃がす働きをして、体温を一定に保っています。

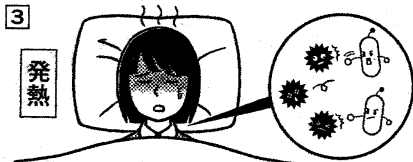
病気で発熱するしくみ



ウイルスの侵入で免疫細胞が働き、脳の視床下部が体温を上げるように指令を出す



体温を上げるため、血管を収縮し、寒さを感じて、熱の放出を少なくする



免疫細胞が活発に働き、体温が上昇する



回復に向かうと、発汗して熱を下げる

体温の正しい測り方



平熱を知っておこう

平熱は個人差があるので、37℃の熱だったとしても、平熱が36.8℃の人と36.0℃の人では発熱しているかの判断が変わってきます。チェックカードには平熱を記入するところがありますね。平熱より1℃以上、体温が上昇していたら発熱を疑います。



服の上（首元）から差し入れて挟む



服の下から差し入れて挟む

体温計の歴史

1609年、イタリアの医学者サントリオが、ガリレオが発明した温度計に着目し、空気の膨張を利用して体温を測定する、世界初の体温計を制作しました。その後ドイツで、病気によって発熱のしかたが違うことが明らかになり、病気の診断に体温測定が重要視されます。体温計の改良が進み、1866年に水銀体温計が開発されました。電子体温計は1983年、日本で誕生しました。

薬物乱用防止標語

今年も前期保健給食委員が薬物乱用防止の標語に取り組み、応募しました。応募総数571名の中から本校より1名が賞に選ばれ、賞状と図書カードが贈られます。また応募者全員に、参加賞としてクリアファイルとシャープペンシルをいただきました。