

No.11

令和2年1月14日
世田谷区立三宿中学校 保健室

新しい年が始まりました。そして進級、進学に向けての準備の3学期となります。20日は「大寒」で1年の中で最も寒い時期です。暖冬とはいえ、これからが冬本番。インフルエンザの流行も心配されます。「笑い」には免疫力を高めたり、ストレスを減らしたりする効果があると言われています。温かい「笑い」のあふれる、元気な学校にしていきたいと思います。

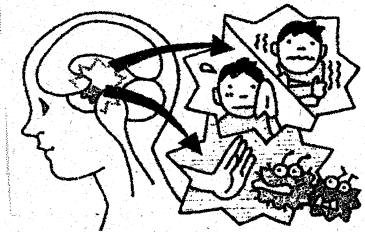


●●●体温を上げて元気な毎日を送ろう

保健室で熱をはかっていると、「私は平熱が35℃台です。」という人がたくさんいます。平熱が36℃を下回る状態を「低体温」といい、増える傾向にあります。

体温のしくみと働き

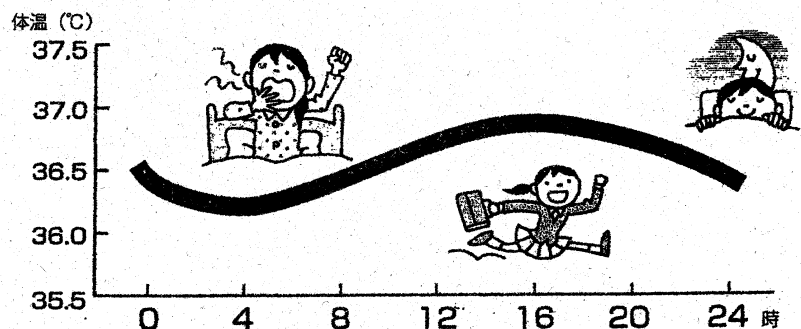
体温は脳の中心近くにある視床下部でコントロールされています。視床下部は、気温の変化や病原菌の侵入に対応して体温を調節し、体を守っています。



私たちは、食物などからとりいれた物質を体に必要な物質につくりかえたり、生きていくために必要なエネルギーをつくりだしたりしています。人間の場合はこうしたしくみが最もうまく働くのが36.5～37℃前後だと考えられています。

体温の変化とからだ

体温は1日のうちに0.6～1℃ぐらいの範囲で変動します。これは「昼に活動し夜眠る」という生活の中から、人間が身につけた生体リズムの一つです。



体温はこんなときにも変化します

①食べたり飲んだりしたとき

食物をとりいれると、体内で分解されて化学反応がおこり、熱がつくられます。

②からだを動かしたとき

運動をして筋肉を動かすと、血液循環がよくなり、体内で熱がつくり出されます。

③病気するとき

ウイルスや細菌に感染すると免疫細胞の働きを活発にするために体温が上がります。

④月経のリズムにあわせて

女性は月経周期に合わせて体温が変化します。月経開始から約2週間は体温が低く、その後2週間は高い時期が続きます。

